Rok II. Marzec 1926. Nr. 10.

HIGJENA CIAŁA I SPORT

Treść.

NACZELNY REDAKTOR: PROF. UNIW. DR ZDZISŁAW STEUSING
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: HENRYK ZBIERZCHOWSKI
OKŁADKA PROF. ANTONIEGO BARTKOWSKIEGO
Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA I SPORT" we Lwowie, ulica Leona Sapiehy l. 9.
Telefon 34 17 — Prenumerata kwart wynosi: 4 50 — półrocz. 9 — roczna Zł 17 — Konto P.K.O. 304 305
Oddziały w Katowicach, ul. Plebiscytowa 6. — w Warszawie, ul. Poznańska 14.

Od Redakcji.

Szanownych P. T. Prenumeratorów zalegających z przedpłatą uprzejmie prosimy o łaskawe wpłacenie prenumeraty.

Zachęcajcie swych przyjaciół do wpisywania się na listę prenumeratorów Miesięcznika „HIGJENA CIAŁA I SPORT"

stojącego pod naczelną Redakcją Prof. Dra Zdzisława Steusinga, przy współpracy najwybitniejszych sił Lekarzy-higjenistów, **poświęconego propagandzie higjeny i sportu** w szerokich warstwach Społeczeństwa, oraz literaturze i Sztuce pod Redakcją H. Zbierzchowskiego z udziałem znakomitych piór literackich.

Prenumerata kwartalna wynosi Zł. 4·50, półroczna 9·—, roczna 17·—. — — Konto P. K. O. 304.305.

Adres Redakcji i Administracji: LWÓW, ul. Leona Sapiehy 9. - - - Telefon 34-17.

Prof. Dr. ZDZISŁAW STEUSING — Lwów.

O szczepieniach ochronnych.

Choroby zakaźne odróżniano już w zamierzchłych czasach od innych chorób, ponieważ występowały one masowo, porywając równocześnie wiele ofiar. Przyczyny właściwej tych chorób nie umiano oczywiście wówczas określić; dopatrywano się jej początkowo w gniewie bożym, w demonach i złych duchach, później dopiero obwiniano o to jakieś nieokreślone bliżej gazy trujące, które miały wydzielać się z ziemi, zatruwać powietrze i powodować masowe schorzenia. Dopiero w czasach nowszych, jak wiadomo, odkryto jako przyczynę chorób zakaźnych drobnoustroje chorobotwórcze.

Niewątpliwie jednak zauważono już bardzo dawno, że niektóre choroby zakaźne przechodzi się tylko raz w życiu. oraz że osobnik, który przeszedł daną chorobę, stawał się po wyzdrowieniu na całe życie na daną chorobę niewrażliwym. Prawdopobnie zauważono również już bardzo dawno, że przebycie danej choroby nawet w bardzo lekkiej postaci, chroni człowieka przed powtórnem zachorowaniem.

Na podstawie tych obserwacyj już w czasach starożytnych, w czasie panowania epidemij o lekkim przebiegu, wystawiano na zarażenie dzieci n. p. przv odrze lub ospie. Ponieważ jednak sposób ten nie zawsze działał pewnie, zrodziła się już wcześnie myśl sztucznego przenoszenia chorób zakaźnych przez wszczepianie do ustroju zdrowego materjału pochodzącego z chorych. To też ludy wschodnie, aby uchronić się przed ospą używały rozmaitego rodzaju szczepień, już to wprowadzając strupy z owrzodzeń ospowych osobnikom zdrowym do nosa, jużto przenosząc tę chorobę zapomocą noża zanurzonego w ropie wrzodów ospowych, którym zadawano następnie cięcia powierzchowne na skórze osobnika zdrowego. Z Azji i z Afryki rozpowszechniło się szczepienie przeciwko ospie przez Grecję i wybrzeża Bosforu po Europie, szczególnie w Konstantynopolu, gdzie w drugiej połowie XVII. wieku było już znane i praktykowane.

Szczepienie ospy przez zakażanie materjałem pochodzącym wprost z chorego, było jednak przedsięwzięciem bardzo ryzykownem; szczepieni w ten sposób zapadali nieraz na ciężką ospę kończącą się śmiercią. Dlatego też słusznie za właściwego odkrywcę szczepienia przeciwko ospię uważa się E d w a r d a J e n n e r a, lekarza angielskiego, który pierwszy zauważył, że osoby które zakaziły się ospą krowią były odporne na ospę prawdziwą (ludzką), który stwierdził, że ospa krowia i ludzka jest tą samą chorobą, wykazał że zarazek ospowy, który przeszedł raz przez organizm krowy uległ przez to takiemu osłabieniu, że wprowadzony do organizmu ludzkiego, wywołuje już tylko nieznaczne objawy lokalne. które jednak wystarczają, ażeby organizm uodpornić.

Na tej podstawie, wprowadził Jenner szczepienie przeciwko ospie zapomocą krowianki t. j. treści pęcherzy. które powstają na skórze krowy zaszczepianej ospą ludzką.

Sposób szczepienia podany przez Jennera rozpowszechnił się następnie po całej Europie. a od tego czasu ospa, która dawniej porywała niezliczone ofiary, wygasła niemal zupełnie.

Wiele lat przeminęło zanim zastosowano zasady Jennerowskiego szczepienia przy innych chorobach. Największe zasługi należy tu przyznać znakomitemu badaczowi francuskiemu L u d w i k o w i P a s t e u r o w i.

W roku 1879 wybuchła we Francji zaraza wśród drobiu, która pod nazwą cholery kur czyniła olbrzymie spustoszenia w zagrodach chłopskich. Pasteur odkrywa w tym samym roku swoistego zarazka tej cholery w postaci laseczki i otrzymuje czyste jej hodowle na sztucznych pożywkach; przekonuje się, że hodowle szczelnie zamknięte zachowują swą jadowitość przez długi czas bez zmiany, hodowle natomiast nie zamknięte szczelnie — tracą pod wpływem działania tlenu i wysychania swą jadowitość prawie zupełnie. Wystawiając więc hodowle na działanie wysychania przez czas rozmaicie długi, mógł Pasteur otrzymywać hodowle o dowolnej jadowitości

Tych osłabionych hodowli używa teraz Pasteur, do nadawania kurom sztucznej od-

porności. Wprowadzanie żywych, ale osłabionych zarazków, powoduje lekką postać choroby, po przebyciu której ptak staje się już niewrażliwym na zakażenie jadowitymi zarazkami. W klasycznych tych badaniach odkrywa więc Pasteur metodę osłabiania zarazków przez hodowanie ich w odpowiedni sposòb na sztucznych pożywkach, oraz stwarza możliwość nadawania organizmom odporności przez wywołanie poronnego zakażenia zapomocą osłabionych zarazków.

Metoda osłabiania zastosowana przy cholerze drobiu zawodzi Pasteura przy próbach uodparniania przeciw wąglikowi, chorobie zakaźnej, szerzącej się głównie wśród bydła rogatego, przenoszącej się jednak dość często na ludzi. Po licznych żmudnych próbach, musiał Pasteur zastosować inną metodę. Hoduje on prątki wąglika w temperaturze 42° — 43° C. i stwierdza, że utracaję one w tych warunkach zdolność wytwarzania zarodników, oraz że ulegają stopniowemu osłabieniu, aż do zupełnej utraty jadowitości. Zapomocą osłabionych w ten sposób hodowli udało się Pasteurowi uodpornić zwierzęta do tego stopnia, że znosiły następnie zupełnie bezkarnie injekcję bardzo jadowitej hodowli.

Po ukończeniu prac nad wąglikiem, przechodzi Pasteur do studjów nad wścieklizną. Stwierdza najpierw, że nieznany do dnia dzisiejszego zarazek wścieklizny, umiejscowiony jest przeważnie w systemie nerwowym, ponieważ ten przedstawia najbardziej zakaźny materjał. W dalszych pracach wykazuje , że wścieklizna rozmaitych gatunków zwierząt jest chorobą identyczną, wywołaną przez ten sam zarazek, oraz wreszcie, że przez ciągłe przeszczepianie jadu na zwierzęta jednego i tego samego gatunku, jadowitość jadu zwiększa się względem tego gatunku, natomiast zmniejsza się, względem innych gatunków zwierząt.

Cząsteczka „jadu ulicznego", t. j. mózgu psa, który padł po naturalnem zakażeniu (przez ukąszenie przez wściekłego psa), wprowadzona pod twardą oponę mózgu królika, zabija go w przeciągu trzech tygodni. Przez ciągłe przeszczepianie z królika na królika, ulega jad obostrzeniu względem królików; kròliki padają po coraz to kròtszym czasie, wreszcie po siedmiu dniach od chwili zaszczepienia. Pasteur wykazał, że jad ten nie da się już bardziej dla królika obostrzyć, giną one nadal stale po siedmiu dniach i dlatego też nazwał zmieniony w ten sposób jad wścieklizny, jadem stałym „*virus fixe*". Jad taki okazuje się natomiast nieszkodliwym dla innych zw.erząt i tego też jadu osłabionego jeszcze przez suszenie. użył Pasteur do uodporniania zwierząt; psy, którym wstrzykiwał jad stały, nie okazywały żadnych objawów chorobowych, stawały się natomiast zupełnie niewrażliwe na wstrzyknięcie materjału z psa wściekłego czyli „jadu ulicznego".

Na szczepienie ludzi nie mógł się Pasteur rychło odważyć. Ułatwił mu to przypadek. Dnia 6 lipca 1885 r. przyprowadziła matka do pracowni Pasteura, swego 9 letniego synka, pokąsanego w okropny sposób przez wściekłego psa. Duszą Pasteura szarpały najsprzeczniejsze uczucia, widok jednak ciężko cierpiącego i niewątpliwie straconego dziecka, przechylił go jednak do powzięcia postanowienia, że przecież należy coś zrobić. Zawezwani lekarze, koledzy Pasteura, doradzają dokonać szczepienia. Pasteur decyduje się i przeprowadza szczepienie ochronne w taki sam sposób, w jaki ono jeszcze dzisiaj jest stosowane. Dziecko zostało uratowane.

C. d. n.

Dr. WŁADYSŁAW DYBOWSKI. — LWOW.

Zaludnienie ziemi i postęp wiedzy lekarskiej.

Gdy zastanawiano się nad zagadnieniem wyżywienia coraz to bardziej wzrastającej ludności ziemi naszej rozstrzygającą rolę odgrywała przypuszczalna liczba ludności czy to całej kuli ziemskiej czy też omawianego kraju. Obliczenia te nie były zbyt skomplikowanemi, znajomość ilości narodzin i zgonów przy uwzględnieniu ewentualnej emigracji wystarczały zupełnie. Przyszłość przedstawiała się ekonomistom dość różowo — przyrost ludności mógł być zrównoważonym przez szybki postęp w uprawie roli, większej jej wydajności, w wykorzystaniu rozmaitych świeżo odkrytych źródłach pożywienia. Pozatem zaś — zwłaszcza w społeczeństwach zachodnio-europejskich o wysokiej kulturze — zmniejszała się szybkość wzrostu ludności w gwałtowny sposób skutkiem spadku ilości narodzin. Kwestja zdawała się więc nieprzedstawiać wiele niebezpieczeństwa, gdy jeszcze uwzględnimy niestety wcale nierzadkie niespodzianki w formie wojen czy też morderczych epidemji, dziesiątkujących ludność czasem milionami, jak to uczyniła naprzykład hiszpanka.

W ostatnich dziesiątkach lat pojawił się na horyzoncie nowy czynnik, rzucający na całą sprawę równowagi między produkcją środków spożywczych a zaludnieniem ziemi nowe, a zupełnie niespodziewane światło. Jest nim postęp wiedzy lekarskiej.

Działa on w dwóch kierunkach, we wpływie swym na omawiane zagadnienie wręcz przeciwnych. Z jednej strony skutkiem postępu wiedzy lekarskiej zwłaszcza w dziedzinie medycyny zapobiegawczej wzrost zaludnienia został w niektórych częściach świata ogromnie przyspieszony; powstaje więc w coraz szybszem tempie nadmiar ludności, często głodującej, a mający ogromny wpływ na ukształtowanie się stosunków społecznych danego kraju. Z drugiej zaś strony postępy wiedzy tak lekarskiej jak i higjenicznej, w ścisłym stosunku z postępem nauk przyrodniczych, a zwłaszcza zoologji, botaniki i biologji poczynają udostępniać kulturze kraje podzwrotnikowe, dotąd tak zabójcze dla białych, a często zupełnie niewykorzystane skutkiem panujących tam chorób. Krainy te z ich bajecznie bujną roślinnością otwierają przed oczami agronomów wprost nieograniczone możliwości produkcji pożywienia i innych materjałów dla niezmierzonych rzesz ludzkości.

Obecnie zajmiemy się pierwszą stroną tej kwestji i postaramy się w kilku przykładach przedstawić, jak ogromne i daleko w życie czy to poszczególnych rodzin czy też całych społeczeństw wkraczające zmiany wprowadził postęp wiedzy lekarskiej w ostatnich lat dziesiątkach.

Będziemy się tu posługiwać doskonałem zestawieniem, które przedstawił słuchaczom swym generał major David Bruce na zjeździe Brytyjskiego Towarzystwa dla Postępu Wiedzy w roku 1924-tym w Torento w Kanadzie. Z obszernej jego mowy wyjmiemy kilka ciekawszych i bardziej uderzających punktów.

Olbrzymią wartość społeczną zapobiegania chorobom, a nawet skracania czasu leczenia ich zdołamy uzmysłowić sobie na podstawie przytaczanych przez niego cyfr. I tak na wyspach brytyjskich powodują choroby roczną utratę pracy 375.000 ludzi. Straty finansowe spowodowane tem oceniają na 150 miljonów funtów (5.400 miljonów złotych); w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej mają straty z tego samego powodu dochodzić do 600 miljonów funtów szterlingów rocznie. Są to cyfry przerażająco olbrzymie. W dodatku zaś musimy przyznać, że już wedle dzisiejszych wiadomości naszych moglibyśmy znacznej bardzo części szkodliwości tych zapobiec, coprawda, poświęcając niejedno z tak zwanej swobody naszej, a zwłaszcza nałogów.

Najważniejszym jednak warunkiem zmiany tu na lepsze będzie zmiana umysłowości. Tyczyć się musi ona równie dobrze samych lekarzy, którzy w bardzo znacznej, a coraz wzrastającej liczbie porzucić muszą dotychczasową obronę — leczenie już po wybuchu choroby — a przejść do ataku, to znaczy do medycyny zapobiegawczej, do niedopuszczania do zarażenia się, czy też powstania choroby, jak też i szerokiego ogółu, gdyż praktykowane dotąd tylko przez kilka Towarzystw asekuracyjnych amerykańskich badanie coroczne osobników zupełnie lub pozornie zdrowych. powinno stać się zasadą. Wczas lub w najpierwszych swoich początkach wykryta choroba przedstawia znacznie lepsze możliwości zupełnego wyleczenia niż gdy leczenie to rozpoczynamy dopiero po późnem zwykle zgłoszeniu się chorego do lekarza. Rzeczy te są jednak dopiero w powijakach, u nas zaś zwłaszcza w Polsce bardzo mało znane i przez szeroki ogół jeszcze nie rozumiane. Pozatem w krajach takich jak Anglja i Ameryka, gdzie najwięcej pracy się w te rzeczy wkłada, tam nawet są one zbyt młode, by już dziś można było wyniki pracy tej oceniać. Przejdziemy więc do cyfr bardziej konkretnych.

Uderzającym przykładem wpływu postępu wiedzy lekarskiej na warunki życiowe może nam służyć mała wyspa na morzu Śródziemnem, Malta. Był to dawniej jeden z najniezdrowszych garni-

zonów angielskich z powodu t. zw. gorączki maltańskiej, rozpowszechnionej zresztą także na znacznej części brzegów Morza Śródziemnego. W r. 1884 zapadło na chorobę tę 650 żołnierzy z niezbyt licznego garnizonu maltańskiego, przebywając przeciętnie po 120 dni w roku w szpitalu. W trzy lata później został odkryty zarazek gorączki maltańskiej, lecz wobec nieznajomości jego warunków życia i rozwoju choroba była dalej klęską Malty. Skrupulatna czystość w szpitalu i koszarach, wszelkie staranie około żołnierza i marynarza pozostały bezowocne. Dopiero w 1904 roku zażądała Admiralicja angielska pomocy; wysłana na Maltę komisja królewskiego Towarzystwa Lekarskiege z Londynu pracowała rok cały bez skutku, by już w roku następnym dzięki szczęśliwemu przypadkowi rozpocząć badania kóz maltańskich i w mleku ich wykryć rozsadniki choroby. Dziś Malta funkcjonuje jako stacja klimatyczna wojsk angielskich, podczas wojny urządzono tam sanatorja dla ozdrowieńców.

Zupełne zwalczenie gorączki maltańskiej stanowi doskonały przykład skuteczności usunięcia jednego ogniwa w łańcuchu przyczyn choroby; w tym wypadku ogniwem tem było mleko kozie.

Wojna 1914 — 1918 przekonała nas, że również inne metody zwalczania chorób zakaźnych dają doskonałe wyniki. Przytoczymy niektóre cyfry. W wojnach poprzednich straty wojsk od chorób zakaźnych były ogromne; dur brzuszny był groźnym wrogiem każdej walczącej armji. Straty armji niemieckiej w wojnie 1870/71 roku na dur brzuszny wyniosły 73400 przypadków z 8787 zejść śmiertelnych. Mała (208.000) armja angielska w wojnie anglo-burskiej miała 58.000 przypadków z 8000 zejść śmiertelnych. Z początkiem wojny światowej armja francuska nie była szczepioną przeciwko durowi brzusznemu, to też w pierwszych 16 miesiącach straciła 96.000 chorych, z których 12.000 zmarło. Armja angielska, szczepiona od początku, początkowo wprawdzie prawie 15 razy mniejsza od francuskiej, później jednak szybko się zwiększająca straciła w tym samym czasie tylko 2600 chorych, z których jedynie 170 zmarło.

W armji niemieckiej, która wogóle ucierpiała niewiele od duru brzusznego, przypadał w pierwszych miesiącach na każde 10.000 stanu liczebnego 18 chorych. Po przeprowadzeniu szczepienia cyfra ta spadła na 3 na 10.000.

Widzimy więc, że cyfry te stanowia uderzający przykład skuteczności ochrony wojsk przed tym strasznym dawniej biczem. Metoda tu użyta jest zupełnie inną od poprzedniej, którą zwalczono gorączkę maltańską.

Zarazki duru brzusznego, szerzone przez chorych i ozdrowieńców dostają się często do wody wraz z wydzielinami chorych i zakażają ją, woda ta szerzy chorobę dalej. Przerwanie łańcucha przez dobrą kanalizację, odprowadzającą bezpiecznie wszelkie wydzieliny, oraz zaopatrzenie miast w dobrą, niezakażoną wodę do picia, usunęło tyfus prawie zupełnie z Anglji i Niemiec. W warunkach wojennych sposób ten zawodzi. Tu stosujemy szczepienie ochronne. Zabite, lecz zresztą najprawdziwsze zarazki tyfusowe wstrzykujemy pod skórę lub wedle nowszych metod połykamy w formie pastylki. Nie powoduje to wybuchu choroby, co nastąpiłoby w znacznej części przypadków, gdybyśmy podali zarazki żywe, a jedynie lekką gorączkę, bardzo krótkotrwałą i nieznaczny i zupełnie nie niebezpieczny ogólny odczyn. Organizm wytwarza przeciwciała przeciw wprowadzonym lekkim jadom bakteryjnym i ćwiczy się tem samem w walce z durem brzusznym. W warunkach złych, przy tak dużych możliwościach zakażenia, że nieszczepieni chorują masowo i przebywają chorobę ciężko, z dużą śmiertelnością, szczepiony nie zapada zupełnie, lub też w bardzo rzadkich wypadkach, a wtedy nawet przebieg jest znacznie łagodniejszy i śmiertelność znacznie mniejsza. Eksperyment masowy, jakim była wojna, potwierdził skuteczność ochrony ponad wszelkie wątpliwości i ponad spodziewania.

Jeżeli zarazek choroby jakiejś, zabity czy osłabiony, zastrzykniemy zwierzęciu np. koniowi, to ono także tworzy przeciwciała, które znajdują się między innemi w surowicy krwi tego zwierzęcia. Gdy surowicę takiego — uodpornionego, jak je zwiemy, — zwierzęcia wstrzykniemy człowiekowi, to przeciwciała, wprowadzone w ten sposób sztucznie do organizmu ludzkiego także posiadają działanie ochronne, czasem tylko krótkotrwałe na kilka tygodni. Już to jednak wystarcza, by oddać nam olbrzymie usługi. Przy ranach, zabrudzonych ziemią, pojawiał się często tężec, choroba ogromnie niebezpieczna, bo w 85% śmiertelna. W pierwszych dniach wojny na każdych 1000 rannych zapadało nań w armji angielskiej 10; przy ogromnej masie rannych groziło to chorobą tą około 25.000 rannych, z których 20.000 miało wszelkie szanse opuszczenia żywota ziemskiego. Wprowadzono wtedy obowiązek zastrzykiwania surowicy konia, uodpornionego zarazkami tężca, każdemu rannemu czterokrotnie w ciągu pierwszego tygodnia. Wynik był wręcz zdumiewający: ogólna ilość wypadków wyniosła 2500, śmierci było 550. Częstość tężca zmniejszyła się 10-krotnie, śmiertelność spadła prawie ośmiokrotnie.

W końcu pomówimy jeszcze o strasznym wrogu ludzkości, jakim jest gruźlica. Choroba ta jest często wysuwaną przez nieprzyjacieli wie-

dzy lekarskiej jako typowy przykład bezsilności lekarza wobec strasznej tej klęski. Jest to poniekąd prawdą przy daleko posuniętych przypadkach, w późnych już i zaniedbanych stadjach. Prócz niejakiej ulgi w cierpieniach i przedłużenia życia chorego nie wiele może lekarz w ostatnich tych stadjach pomóc. Lecz jakże inaczej przedstawia się sprawa, gdy spojrzymy, co może zdziałać gałąź zapobiegawcza medycyny w powstrzymaniu gruźlicy. A przecież trzeba pamiętać, że wiadomości nasze o gruźlicy nie są jeszcze bynajmniej bardzo dokładne, ani też tak dawne. Wśród profesorów uniwersytetów polskich znajduje się jeden, który za czasów swych studjów lekarskich wrócić musiał od egzaminu z t. zw. „cichą poprawką“ za utrzymywanie, że gruźlica jest chorobą zakaźną. Jak szybko zmieniają się więc podstawowe pojęcia pod wpływem nowych odkryć nauki.

Poznanie zarazka i jego sposobów przenoszenia się dało w zastosowaniu praktycznem nadzwyczajne wyniki; w społeczeństwach, w których istnieją metodyczne, a długie już szeregi lat obejmujące statystyki, możemy znaleźć zastanawiające cyfry. Chory na gruźlicę, t. zw. otwartą przy kaszlu, a często i przy mówieniu wydziela z siebie prątki gruźlicze, przenoszone na drobniutkich banieczkach śliny często na kilka metrów odległości, dla otoczenia wielce niebezpieczne jako źródło zakażenia. Znajomość tego faktu nasuwa nam konieczność unikania ciasnoty w pomieszczeniach ludzkich. Zasadę tę energicznie propagował w wojsku angielskiem, a za tym przykładem szły inne, profesor Wojskowej Szkoły Sanitarnej angielskiej Parkes. Skutki zaś jego pracy były tak wybitne, że po jego śmierci utrzymywał generał niemiecki Moltke, że wszystkie garnizony — całej Europy — powinny w rocznicę jego zgonu odbywać uroczyste parady żałobne na cześć swego największego dobrodzieja. Tak znacznie zmniejszyły się straty wojsk w czasach pokojowych skutkiem zmniejszenia się liczby ofiar gruźlicy po przeprowadzeniu Parkesowskich zmian w zasadach zakoszarowania. Statystyki ogólne wykazują też olbrzymie postępy w tej dziedzinie z biegiem lat. W Szkocji przed okryciem zarazka umierało rocznie na gruźlicę 404 osób na każdych 100.000. W roku 1924-ym cyfra ta spadła do 124 na każde 100.000. Dla ludności Polski, zaokrąglonej do 30,000.000 znaczy to 37.200 zgonów z powodu gruźlicy rocznie zamiast 121.200. Różnica jest więc ogromna.

Musimy zaś pamiętać, że poprawa warunków w Europie jest bardzo trudną, gdyż zło tkwi w olbrzymiej i dotąd prawie rozstrzygającej części w ciasnych, mało powietrze i słońca dopuszczających ulicach i uliczkach miast Europy. Wdzięczne bardzo zadanie mają przed sobą inżynierowie i higjeniści nowobudujących się miast Ameryki i Australji, częściowo Afryki Południowej, a także odbuduwujących się po wojnie miast i miasteczek Francji Północnej. To też nie mogąc przedstawić już cyfr statystyk tych szczęśliwych miejscowości, musimy przyznać rację śmialemu powiedzeniu jednego z higjenistów-inżynierów amerykańskich, utrzymującemu że zupełne zwalczenie gruźlicy jest tylko kwestją podniesienia odpowiednich kosztów przy budowie domów, ulic i miast.

Kilka tych wyjątków ze świetnej — dla polskich jednak stosunków często ciężko zrozumiałej — mowy Bruce'a oświetla nam doskonale fakt, że nawet zmniejszanie się liczby narodzin i zmniejszanie emigracji skutkiem ograniczeń Stanów Zjednoczonych, a biedy w innych częściach świata nie odgrywa tak wielkiej roli w określaniu liczby teraźniejszej i przyszłej ludności czy to kuli ziemskiej czy też poszczególnych krajów jak to było dawniej. Na pierwsze miejsce wysuwa się lekarz — i zależna od niego i szkół kultura higjeniczna danego kraju. Stan higjeny jest dziś największym pomnożycielem liczebności narodu.

Pogarsza to naturalnie możliwości wyżywienia ludności szybko wzrastającej, lecz z drugiej znów strony ten sam lekarz higjenista otwiera przed narodami przedsiębiorczymi olbrzymie możliwości kolonizacji i bardzo owocnej pracy na tysiącach kilometrów kwadratowych krain podzwrotnikowych, żywiących dotychczas marnie po kilka tysięcy koczującej ludności na bezkresnych prawie przestrzeniach.

(C. d. n.)

Dr. med. i fil. JÓZEF FRITZ. LWÓW.

Z higjeny dziecka.

I.

Zniekształcenia i schorzenia dziecka w wieku przedszkolnym.

Już chwila pierwszego stawania na dwu kończynach niesie wiele niebezpieczeństw dla organizmu dziecięcego oraz wad, które dalej mnożą się przez cały wiek przedszkolny. Okres ten jednak jest czasem rozwoju, podczas którego wiele z zaburzeń w czynności organów można poprawić a tem samem na kształt lub zmienioną budowę organu samego wpłynąć. Poczyna się on pierwszemi krokami dziecięcia a kończy wykluwaniem się uzębienia stałego i jest podstawą dla wzrostu ciała w okresie szkolnym. Wymaga jak najtroskliwszej opieki matki, która najprędzej zauważyć może zmiany chorobowe, widzi bowiem dziecko codziennie przy kąpieli, żywieniu lub zabawie. Podnieść należy, że często w tym względzie rodzice grzeszą. Obserwacja dziecka tak intenzywna w pierwszym roku życia maleje niestety w wieku przedszkolnym. Osesek wymaga częstego przewijania, kąpieli itd., dziecko zaś w wieku przedszkolnym uniezależniło się niejako od tego, przez samodzielne już spełnianie licznych funkcji życiowych i usunęło z oka rodziców. A jednak jest to czas największej pieczy wymagający, albowiem uchybienia w tej cząstce życia nie oddadzą szkole dziecka zdrowego, zahartowanego do trudów i pracy go oczekującej i sprawią, że wady w tymże okresie nabyte rozwijać się będą dalej ze zdwojoną szybkością.



Krzywica znacznego stopnia.



Klatka piersiowa lejkowata.

Przejścia dziecka z leżenia, raczkowania do stawania i chodzenia odbywa się stopniowo i powoli. Na przebieg tej zmiany nie powinno wpływać otoczenie przyspieszając ją niejako przez zmuszanie do pierwszych kroków. Chodzenie bowiem zawiłą jest czynnością, wymagającą zdrowo i silnie rozwiniętego kośćca, odpowiednio wyćwiczonych mięśni, wytrzymałych więzadeł, łatwości i pewności w przesyłaniu bodźców drogą nerwową do pewnych grup organów ruchowych. Tych własności nabywa dziecię drogą wielu prób i powoli, tak, że zdolność dla stawiań pierwszych kroków jest właściwie darem natury, która spontanicznie sama dąży do rozwoju a nie przedwczesnym i narzuconym podarkiem rodziców. Jeśli bowiem dziecię za wcześnie stawiamy, zanim kręgosłup w swych kręgach, więzadłach i mięśniach odpowiedniej nabierze elastyczności i siły, ciężar czaszki i stosunkowo wielkiego w wieku dziecięcym tułowia oparłszy się o niego i kości miednicy, nogę i stopę inne zupełnie nada mu krzywizny, niż to czyni powolny prawidłowy tok rozwoju. Lekka krzywizna w części piersiowej ku tyłowi i przodowi kierująca się ulegnie znacznemu wzmożeniu dając wyraźny garb o wierzchołw okolicy piersiowo-lędźwiowej, który już u dziecka siedzącego występuje, jeśli jest dotknięte schorzeniem tak częstem i tak dla rozwoju kośćca groźnem jak krzywica. Jestto choroba przedszkonla, która tkwi w całym organizmie, jednak najwyraźniej uwidacznia się w kośćcu, mięśniach i więzadłach. Odkładanie się substancji mineralnych w tkance kostnej doznaje opóźnienia, kości są więc w swych nasadach miękkie a przy ich obciążeniu ulegają skrzywieniu w kierunkach zadziałania na nie siły ciężkości. Widzimy więc u dzieci krzywiczych w pierwszych latach ich życia wybitne skrzywienia kręgosłupa ku tyłowi, przodowi i na stronę prawą lub lewą, okrągłe plecy itd. Kręgosłup mianowicie jako elastyczna jeszcze podpora ciała przeginając się w jednym kierunku musi by wrócić do położenia możliwie pionowego przesunąć się poniżej lub powyżej w kierunku przeciwnym. Krzywica pozostawić więc może wieku przedszkolnym w organizmie dziecięcym ślady poważne i z wielkim trudem później dające się poprawić. Czaszka u dziecka krzywiczego wskutek powolnego wzrostu kości stanowiących je pokrywę zamyka się zbyt późno, guzy czołowe występują wybitnie a kręgosłup ulega znacznej deformacji w kierunkach przedniotylnym i bocznym. Klatka piersiowa z powodu zadziałania siły ssącej narządu oddechowego na części jej chrzęstne zmienia się znacznie w swym kształcie. Na granicy części kostnej i chrzęstnej żeber widoczne są guzy z powodu bujającej nieskostniałej tkanki chrzęstnej jako wyraźny różaniec krzywiczy skośnie na prawo i lewo od mostka ku dołowi przebiegający. Boki jej spłaszczają się lub ulegają wklęśnięciu nieckowatemu, a tem samem wypychają mostek ku przodowi. Obwód klatki piersiowej zamiast zbliżać się w wieku przedszkolnym do elipsy o krótszej osi przednio tylnej zmienia się w kierunku wprost odwrotnym. Klatka piersiowa ma wygląd spiczasty jak u ptaków, często też przychodzi do wciągnięcia części środkowej mostka t. j. klatki piersiowej lejkowatej. Ta zmiana stelarza kostnego tak ważnego dla oddechania, które w wieku przedszkolnym odbywa przemianę w typ mieszany żebrowoprzeponowy ma wielki i to niekorzystny wpływ na narządy klatki piersiowej płuca i serce, powoduje bowiem ich przemieszczenie i przeszkadza prawidłowemu ich rozwo-

jowi. Dołącza się do krzywicy zwykle słabość mięśni wyprostnych kręgosłupa. Mięśnie wyprostne całego organizmu są na ogół słabsze od zginaczy, które w zachorzeniach hamujących ruchy natychmiast biorą nad nimi górę i wywołują przegięcie lub skrzywienie danej kończyny. Przyczyna tego ustosunkowania sił obu grup mięśniowych na niekorzyść wyprostnych tkwi w zmianie położenia organizmu, w jego przejściu do chodzenia albowiem z tą chwilą pełnią mięśnie prostujące dwa zadania, utrzymują ciało w położeniu pionowem i wykonują część ruchów potrzebnych do przemieszczania organizmu.


Skrzywienie kręgosłupa krzywicze.


Krzywicze zniekształcenie nóg, płaska stopa.

Skrzywienia kręgosłupa powodować mogą również schorzenia miejscowe jak blizny po zranieniach lub większych ubytkach w skórze n. p. oparzeniach tak częstych w wieku przedszkolnym, choroby płuc i opłucnej, skrócenia mięśni szyi, które pochylając część kręgosłupa szyjną na prawo lub lewo wywołują przegięcia się tegoż w kierunku przeciwnym w jego części niżej położonej. Zmienić mogą kształt kręgosłupa również przyczyny drobne lecz stale i przez czas dłuższy działające, jak za długie siedzenie, noszenie dzieci na rękach, zwykle lewej, noszenie ich w chustkach na plecach, prowadzenie za rączkę na przechadzkę, pochylenie nad obrazkami, wycinankami w szkółkach przy krótkowidztwie, leżenie na jednym boku we śnie i t. p.

Aby móc jak najszybciej przeciwdziałać tym zaburzeniom wieku przedszkolnego, gdy kręgosłup nie uległ jeszcze ustaleniu, musimy je jak najwcześniej zauważyć. Należy więc u dzieci w przedszkolu często i dokładnie oglądać przebieg wyrostków kolczastych poszczególnych kręgów oraz stosunek obu brzegów wewnętrznych łopatek do linji łączącej wyrostki kolczaste, wysokość bark i bioder. Jeśli linja ta nie jest prostopadłą i nie przebiega zupełnie prosto, lub jeśli brzegi wewnętrzne łopatek nie biegną do niej równolegle a wysokość łuku barkowego i biodernie na jednej leży poziomej, kręgosłup napewne w kierunku bocznych prostym nie jest. Skrzywić mogą oczywiście także kręgosłup zmiany krzywicze w kończynach dolnych, ich nierówność lub nieprawidłowe połączenie z kośćmi miednicy.

Najwybitniej wpada w oczy krzywica nóg. Ciężar ciała spoczywając na nich, przegina je w miejscach najpodatniejszych prowadząc do nóg w kształcie liter X lub O. Podkreślić równocześnie należy, że podatność kośćca i więzadeł jest zwłaszcza w pierwszych latach przedszkola znaczną a mięśnie nie są jeszcze odpowiednio silne. Aby utrzymać się w równowadze stąpa dziecię całą stopą, rozstawiając nóżki oraz skręcając często stopy na zewnątrz, by mieć jak największą podstawę oparcia. Więzadła boczne kolanowe wewnętrzne ulegają z tego powodu rozciągnięciu i zwiotczeniu, a obciążenie działając wciąż sprawę dalej pogarsza. Ucisk na kłykcie zewnętrzne kości uda nie pozwala częściom jej stawowym równomiernie wzrastać i przegina nogę w kolanie ku wewnątrz. Kąt zewnętrzny zawarty między udem a podudziem staje się mniejszym od 170°/₀. Kostki wewnętrzne nie dotykają się, gdy zaś zbliżamy je do siebie, kolana obu kończyn lekko się zginają i wzajemnie przykrywają. Przez ucisk na stronę wewnętrzną kości skokowej, który jest następstwem zmian w stawie kolanowym przychodzi do skręcania się jej ku wewnątrz i wytworzenia się stopy koślawej, prowadzącej do stopy płaskiej. Nogi O tak częste i tylko w wieku dziecięcym powstające są również następstwem upośledzonego kostnienia. W tym przypadku kąt wewnętrzny między kośćmi uda i podudzia jest mniejszym od 170°/₀. Wada ta jednak ze wzrostem często sama się poprawia, rzadko tylko wytwarza płaską stopę i nie przeszkadza w tej mierze w chodzeniu jak noga koślawa. Krzywica w znacznem nasileniu może dać powód i do skrzywień rąk a nogi przegiąć kabłąkowato w kilku kierunkach np. ku przodowi i tyłowi często jedną kończynę silniej deformując od drugiej. Swobodne poruszanie się jest wtedy oczywiście wykluczone.


Okrągłe plecy, odstające łopatki, lordoza.

Przy leczeniu stopy płaskiej częstej w wieku przedszkolnym pamiętać należy, że decydującą rolę odgrywa tu rozwój mięśni podudzia i stopy i że sami pomóc możemy naturze, dążącej do wyrównania każdej wady przez pozwolenie dziecku na chodzenie jak najdłużej boso. Obuwie zwłaszcza o wyższej cholewce hamuje poprawę tego błędu nie pozwala bowiem na swobodne używanie odpowiednich mięśni.

Zgięcia kończyn ku przodowi i tyłowi muszą mieć

wpływ na pochylenie miednicy a przez nią na kręgosłup i klatkę piersiową i w ten sposób zamyka się wielki pierścień zniekształceń kośćca krzywiczego, który nie tylko że zmienia piękno i estetyczne wrażenie jakie wywierać musi to dzieło natury, którem jest zdrowy nieskarłowaciały człowiek, ale czyni tę jednostkę niezdolną do pracy i większego wysiłku w późniejszym życiu.

Drugim z kolei, lecz równie potężnym wrogiem dziecka w wieku przedszkolnym jest gruźlica. Z chwilą gdy dziecię poczyna przesuwać się i chodzić, dotykać rozmaitych przedmiotów, zbliża się niejako samo do przeróżnych źródeł zakażenia. Na czas więc przedszkolny przypada wielka liczba zakażeń. Gruźlica jest schorzeniem dotykającem zawsze cały organizm a do częstych miejsc jej usadowienia się i przejawiania należą u dziecka gruczoły i kościec. Przyczyną tego jasna — wszak organ w szybkim będący rozwoju jest też zwykle bardziej narażony i mniej na wrogie mu bodźce odporny.

Gruźlica wywiera znaczny wpływ na wzrost kośćca, usadawia się bowiem w jego częściach składowych i nie tylko, że je zniekształca ale zupełnie niszczy, co tem łatwiej dziać się może, ponieważ kościec jest tkanką młodą, wzrost jego w wieku przedszkolnym wzmożony, ukrwienie znaczne, rozmnażaniu się laseczników gruźlicy bardzo sprzyjające. Ulegają więc kościε wskutek postępującego schorzenia gruźliczego w swych częściach zajętych przez nie zniszczeniu a czasem szczątki ich jako martwiaki stara się organizm wydzielić wraz z ropą na zewnątrz. Tworzą się przeto w skórze wielkie przetoki, ciągle sączące, które długo się nie zamykają. Często zajmuje to schorzenie okolicę nasad kości a ztąd przenosi się na pobliskie stawy, które wskutek obrzęku wskazują znaczne zniekształcenia. W stawie nagromadza się płyn surowiczy, który ogranicza ruchomości kończyny, przyjmującej położenie najmniej bolesne, ochronne. Kończyna zgina się i skurcza, mięśnie zginacze biorą szybko przewagę nad wyprostnemi a z wygasaniem schorzenia staw zrasta się. Gdy były zajęte stawy wielkie jak biodrowy, kolanowy lub łokciowa dziecko staje się kaleką. Jeśli gruźlica rozwijała się w trzonach kręgów, to te uciskane przez wyżej położone części ciała załamują się, a w kręgosłupie powstaje ostry garb, który w przeciwieństwie do okrągłego zgięcia krzywiczego już w swych początkach przy ułożeniu dziecka na brzuszku wyprostować się nie daje. Czasem przesuwa się zniszczenie i na wyrostki boczne kręgów, czego następstwem są skrzywienia boczne. Silne skrzywienia mogą wywierać ucisk na rdzeń i powodować porażenia organów leżących poniżej części schorzałej. Jeżeli dziecię uskarza się często na bole w pewnym miejscu kręgosłupa, należy je poddać badaniu lekarskiemu, bo chociaż jeszcze na zewnątrz znamion żadnych nie spostrzegamy, to jednak gruźlica mogła już zacząć swe niszczycielskie dzieło. Czasem nie odczuwają dzieci wogóle bolów i skarzą się tylko na szybkie zmęczenie przy podnoszeniu się. Leczenie przez odciążenie części schorzałej musi być możliwie wczesne, zanim się skrzywienia wytworzą. Drugim typem gruźlicy najczęściej w wieku przedszkolnym pojawiającym się, są zołzy lub skrofuloza. U dziecka z zołzami widzimy u wylotu nosa na przejściu błony śluzowej w skórę długotrwałe, sączące, obrzękłe zaczerwienione miejsca, wydzielinę, która przeszkadza oddechaniu, podniesioną wargę górną, silnie zaczerwienione spojówki oka, drobne guzki na rogówce, obrzęk powiek, łzawienie i światłowstręt, często wyciek ropny z uszu, zaś na szyji i pod szczęką liczne sinawe owrzodzenia, zaciągające się, z których wydobywa się ropa zropniałych gruczołów chłonnych. W drobnych kościach ręki lub nogi, np. w członach palców powstają ogniska gruźlicze przebijające na zewnątrz. Los tych dzieci również wymaga wczesnej opieki lekarskiej, a nie leczenia domowego, jak to się często zdarza, choroba bowiem jest ogólną a opisane zmiany są tylko szeregiem specjalnych jej objawów. — Do zniekształcenia organizmu dziecięcego przyczyniają się również zaburzenia systemu nerwowego środkowego i obwodowego powodując porażenia całych kończyn lub pewnych grup mięśniowych. W wieku przedszkolnym najczęściej występuje np. choroba zakaźna zapalenie substancji szarej przednich rogów rdzenia, której następstwem są wiotkie porażenia, tylko częściowo i z biegiem czasu się poprawiające. Kończyna porażona jest gorzej odżywioną, mięśnie jej nie rozwijają się, stan bezruchu osłabia je tak, że wzrost tej części ciała prawie że ustaje.



Gruźlica członów palca.

Wspomnieć należy także o ogólnem osłabieniu kośćca, mięśni i wiązadeł jako objawu słabej budowy „konstytucji" całego organizmu. Stan odżywienia tych dzieci jest gorszym, są one blade, brak im woli, łatwo się męczą, kościec mają delikatny, długą szyję płaską klatkę piersiową. Trzymanie się ich jest niepewne, krzywizny kręgosłupa są zwykle więcej



Gruźlica kręgosłupa.



Skrofuloza.

zaznaczone, łopatki odstające, zaś skrzywienie kręgosłupa w części lędźwiowej ku przodowi (lordoza) wywołane większem pochyleniem miednicy, znaczne. Odpowiednia opieka higjeniczna jest dla tych dzieci wprost koniecznością.

Zważyć wreszcie musimy, że w wieku przedszkolnym wzmaga się ilość okaleczeń i że zagrażają mu liczne schorzenia zakaźne wieku dziecęcego. Od 3-ciego roku życia zmniejsza się odporność na błonicę, a od 2-go wzrasta ilość zachorzeń na płonicę. Często w tym okresie pojawiająca się odra osłabia cały organizm dziecięcy a koklusz z swemi powikłaniami w drogach oddechowych, których schorzenia w tym czasie są już znacznie częstsze, również podkopują siły organizmu.

Jeśli tylko wymienione czynniki chorobotwórcze weźmiemy pod rozwagę a zaznaczam, że jest ich więcej, to łatwo zrozumiemy, jak bardzo ów wiek szybkiego wzrostu jest zagrożonym i jak oględnej na znajomości budowy i rozwoju organizmu dziecięcego opartej wymaga opieki.

(C. d. n.)

DR. ZYGMUNT DANIELSKI — LWÓW.

O prawidłowem oddechaniu.

(Ciąg dalszy).

Prawidłowe oddechanie jest dla organizmu żywotnem zagadnieniem, nie tylko ze względu na pracę dróg oddechowych — lecz sposób i rytm oddechu wpływa także niepomiernie na ruch w naczyniach krwionośnych na tak zwany obieg krwi.

Przy każdym głębokim wdechu rozszerza się wydatnie zamykający serce worek sercowy i umożliwia odpowiednie rozszerzenie czyli rozkurcz ścian serca (obu przedsionków i prawej komory) dzięki czemu krew zarówno górnej jak i dolnej żyły głównej (vena cava) swobodnie ku sercu odpływa. Równocześnie główna aorta jakoteż arterje płucne doznają pewnego przejściowego przesunięcia, które w dużej mierze ułatwia wydatne napełnianie krwią tychże arterji.

Głęboki wdech wpływa również na należyte wypróżnienie woreczka żółciowego, podczas gdy przy płytkiem oddechu żółć tylko powoli i niezupełnie zostaje wydaloną.. wszelkie też ścieśnienia w tej okolicy ciała (gorsety — opaski — sznurowanie) uniemożliwiające należyty głęboki oddech powodują zastój w odpływie żółci i są przyczyną tworzenia się tak zw. kamieni żółciowych. Tożsamo powoduje niemniej także tryb życia przy zatrudnieniach wymagających długich godzin siedzenia, obniżających swobodę ruchów, uniemożliwiających ćwiczenia względnie należytą pielęgnację i higjenę ciała, które to braki i zaniedbania osłabiają i obniżają elastyczność tkanki płucnej przez upośledzenie energii w pracy płuc i dróg oddechowych.

Jako środek zapobiegawczy uważać należy wszelkiego rodzaju ruchy i ćwiczenia gimnastyczne a w szczególności gimnastykę płuc t. j. ćwiczenia w prawidłowem oddechaniu. Takie ćwiczenia bowiem wzmacniają mięśnie czynne przy oddechaniu, wzmacniają ruchliwość klatki piersiowej, wpływają dodatnio na głębokość i należytą pojemność oddechu i przysposabiają czemraz bardziej płuco, by w potrzebie przez wzmożony i przyspieszony oddech odpowiedziało w zupełności wzmożonej przemianie gazów a temsamem uniknęło krytycznego i groźnego stanu wyczerpania i przesycenia bezwodnikiem kwasu węglowego, prowadzącego do zatrucia tymże gazem względnie uduszenia.

Osoby, których klatka piersiowa uległa zniekształceniu a to przeważnie na skutek przebytej w dzieciństwie choroby kości (Rhachitis) względnie przebytych schorzeń rheumatycznych lub procesów zapalnych opłucnej i t. p. a więc osoby posiadające tak zwaną kurzą klatkę piersiową, zniekształconą garbem czy też innem wykrzywieniem czy wygięciem kręgosłupa — czy obdarzone z urodzenia płytką i płaską klatką piersiową — z wielką trudnością i nie zawsze sprostać mogą wzmożonej potrzebie oddechania.

W powyższych przypadkach bowiem klatka piersiowa pozbawioną jest możności prawidłowego a tembardziej wzmocnionego rozszerzania się. Lecz i tutaj celowe ćwiczenia oddechowe mogą wiele poprawić i częściowo a w wyjątkowych przypadkach nawet zupełnie wyleczyć i wyrównać braki i niedomagania z umniejszonej ruchomości pochodzące. Temu celowi służy cały szereg ćwiczeń w leczniczym oddechaniu, które w poniższych rozdziałach szczegółowo omówione będą.

O szkodliwości wszelkiego rodzaju gorsetów wspomniano już powyżej — tosamo odnosi się do odzieży wadliwie ciasnej i swobodę ruchów klatki piersiowej krępującej, jak również do ciasnych i wysokich kołnierzy u mężczyzn. Po usunięciu tych przeszkód możemy przez stosowne ćwiczenia utrzymać należytą zdolność ruchomości klatki piersiowej aż do późnego wieku a przez skombinowanie z ogólnymi prawidłami z dziedziny higjeny ciała i celowymi ćwiczeniami z dziedziny sportu, stworzyć podstawę do uzyskania warunków długiego pełnego zdrowia życia — jak niewątpliwie z drugiej strony niedostateczne i błędne oddechanie prowadzi do wielu chorób z dziedziny dróg oddechowych w pierwszym rzędzie, — następnie zaś do ogólnego schorzenia i braku wszelkiej odporności.

Słusznie też zauważył lekarz warszawski Dr. Biernacki, że ten powszedni dar, jakim jest zdrowe powietrze uczymy się czemraz więcej cenić i z niego korzystać. Niewątpliwie bowiem czyste powietrze jest znakomitym środkiem leczniczym pobudzającym wrodzone czynniki uzdrawiania organizmu do energiczniejszego działania i to w przeważnej części przypadków z lepszym skutkiem aniżeli cały konglomerat preparatów aptecznych.

W nowoczesnem lecznictwie wprowadzono też w ostatnich dziesiątkach lat w kulturalnych krajach Zachodu: Anglji, Francji i Niemiec cały zastep różnorodnych aparatów, które drogą inhalacyjną bądź to wprowadzając środki lecznicze do przewodów dróg oddechowych (tak zwane aparaty vibroinhalacyjne) bądź też przez odpowiednią konstrukcję techniczną normują, poprawiają i leczą choroby płuc powstałe na skutek działania dłuższego znacznych różnic ciśnienia atmosferycznego jak n. p. u ludzi pracujących w głębokich warstwach podziemnych (tunele górn.) lub u osób przebywających przejściowo na znacznych wzniesieniach (turystyka, lotnictwo i t. p.)

Już na tem miejscu zauważyć należy, iż pod kątem widzenia nowoczesnych zagadnień życia i pracy i tychże różnorodnych przejawów — sprawa prawidłowego oddechania staje się czemraz bardziej aktualną i czemraz więcej uwagi jako jednostka i jako społeczeństwo, — niemniej jako naród i państwo — temu doniosłemu problemowi poświęcić musimy.

W niedalekiej już może przyszłości komunikacja lotnicza przybierze szersze zastosowanie wśród czemraz liczniejszych warstw społeczeństwa. Zmiany ciśnienia atmosferycznego do jakich płuco nasze będzie się musiało przystosować, wymagać będą niewątpliwie czem raz znaczniejszej ruchomości klatki piersiowej i coraz większej sprawności płuc do utrzymania oddechu na poziomie zadania odpowiadającego coraz to rzadszym warstwom powietrza w miarę wznoszenia się w górne niejednokrotnie zawrotne regiony i to już w spokojnym stanie warstw powietrza, cóż dopiero w czasie burzy i w czasie zmian powstających na skutek różnic w nasyceniu powietrza parą wodną.

Nikt dziś w wyczerpanej i zbiedzonej Europie nie myśli na razie o jakichś krokach zaczepnych prowadzących do konfliktów jakie przeżyliśmy tak niedawno, a których skutki są przedmiotem naszych obecnych codziennych i powszechnych trosk i niedomagań. Niemniej jednak liczyć się z tem musimy, że ten z konieczności z dużym wysiłkiem podtrzymywany spokój, kiedyś zostanie zakłóconym. Natenczas, jak już dziś jesteśmy tego świadomi olbrzymie i katastrofalne wprost starcie nas czeka — w którem nietylko uformowane zastępy bojowe — ale całe społeczeństwo niemal bezpośredni udział brać będzie

Walka o życie i byt rozegra się głównie w górnych regionach powietrznych a świadomość tego już oddawna pobudzać nas była powinna do celowego i ścisłego przygotowania, byśmy wzmożonym wymogom w dziedzinie odporności naszego narządu oddechowego sprostali.

Wojna przyszła rozegra się też głównie na terenie walki przy pomocy gazów duszących i trujących i środków im przeciwdziałających, gdzie należyta odporność płuc również na szali zaważy.

Czyż więc trzeba tu więcej jeszcze zapewnień i dowodów jak ważną jest wytężona w tym kierunku i uwaga i staranie o należyte przygotowanie na tę roztrzygającą chwilę drogą wskazanych ćwiczeń jakoteż celowego sportu i higjeny ciała.

O higjenie ciała wspominam i przypominam na tem miejscu — gdyż zostaje ona w ścisłym związku przedewszystkiem z naszą zewnętrzną powierzchnią, która w tak zwanem „oddechaniu przez skórę" niepomierną odgrywa również rolę nad czem w dalszym ciągu naszych rozważań nie omieszkamy bliżej i bardziej szczegółowo się zastanowić.

O powyższych łącznie biorąc niesłychanie ważnych zagadnieniach, powinniśmy pamiętać przedewszystkiem my Polacy jako naród, który wedle zestawień antropometrycznych na kongresie w sprawie wyludnienia w Polsce w r. 1918 w Warszawie przedstawionych — wykazał pewne cofnięcie się (w ostatnich dziesiątkach lat a głównie w czasie wojny) w normalnym rozwoju i prawidłowej budowie klatki piersiowej.

(C. d. n.)

Dr. JÓZEF ALEKSIEWICZ — LWÓW.

Sprawy aktualne.

Prócz gruźlicy dalszymi niebezpiecznymi wrogami społecznymi są: nowotwory, a z chorób wenerycznych przymiot czyli kiła.

Nowotwory — zwłaszcza t zw. złośliwe — są przedmiotem badań naukowych, a przyczyna ich powstawania nie jest jeszcze dokładnie znaną — Doświadczenie codzienne poucza, że za przyczynę wywołującą powstanie nowotworu, uważać należy dłuższy czas trwające drażnienie tkanki. — Także dziedziczność ma w chorobie tej wielkie znaczenie. — Jako leczenie jedynie racjonalne jest usunięcię doszczętne nowotworu za pomocą zabiegu operacyjnego, a powodzenie takiego zabiegu zależeć będzie od świeżości sprawy chorobowej i od jej umiejscowienia. — Ostatnio promienie Roentgena stosowane po takim radykalnym zabiegu mają za zadanie zniszczyć pozostawione niewidoczne zarodki.

Powodzenie zależy zawsze od wczesnego rozpoznania i wczesnego operowania tak, aby nowotwór nie miał czasu na rozszerzenie się w organizmie, czyli jak mówimy na wytworzenie przerzutów. — Niestety chorzy w obawie przed zabiegiem tracą czas na bezcelowe wyczekiwanie, gorzej jeżeli „leczą się". — Leczenie bowiem zachowawcze nie może mieć żadnych widoków powodzenia.

Badanie istoty zmian chorobowych, ich przyczyn, rozwoju i t. p. — wymaga jeszcze wiele pracy i trudów, a sprawę długo jeszcze nie będzie można uważać za rozwiązaną tembardziej, że zubożała po walce Europa nie ma tych funduszów, jakie dla tego rodzaju prac byłyby konieczne. — Że są starania, których celem zdemaskowanie wroga — to najlepszy dowód mamy w powstałym „Instytucie dla badania raka".

Choroby weneryczne — a wśród nich przymiot — są wielką klęską społeczną, a to tembardziej, że niszczą przedwcześnie młode organizmy, są przyczyną karłowacenia rasy, braku odporności na inne choroby, a zwłaszcza na gruźlicę.

Przyczyną sprawy chorobowej jest krętek blady-drobnoustrój, który przez uszkodzony nabłonek skóry dostaje się do krwi i zaczyna z tą chwilą swoje zgubne działanie, które po 4 tygodniach od chwili zakażenia objawia się wrzodem miejscowym o brzegach twardych, stąd nazwa: wrzód twardy. — Jeżeli leczenie nie jest racjonalnem, a przeprowadzić takie leczenie i tak ciężkiej sprawy chorobowej powinien i może jedynie świadomy rzeczy i doświadczony specjalista — następuje na całem ciele wysypka jako oznaka bardzo poważnych odczynów chorobowych w całym organiźmie odbywających się. — Dzięki umiejętności leczenia i jego precyzyjności nie dopuszcza się dziś do wystąpienia tej t. zw. osutki kiłowej chyba, że sam chory zaniedba leczenie. — Tem mniej nie dochodzi dziś do gnicia członków i odpadania części — jakto było w wiekach średnich, na które to czasy przypada pojawienienie się tej choroby w czasie oblężenia Neapolu przez wojska franc. Karola VIII w r. 1495. Od tego czasu też nazwano tę chorobę chorobą Gallicką „Morbus Gallicus". Sprawę leczenia i wyleczenia pierwotnego wrzodu — które zawsze następuje — pozostawimy specjalistom, nas obchodzą następstwa tego zakażenia, które mniej więcej w 15 — 20 lat po przybytym i wyleczonym wrzodzie przypominają się. — Ten rodzaj chorych wypełnia poczekalnie bez przesady powiedzieć można — wszystkich specjalności lekarskich, a objawy chorobowe są najrozmaitsze. — Przymiot w tym okresie imitować może wszelkie choroby, nie przesadzam jeśli powiem: może naśladować wszystkie!

U okulisty widzimy niedowidzającego, który bardzo się obrazi jeśli mu lekarz powie, że cierpienie grozi ślepotą. — U lekarza chorób wewnętrznych występuje pod formą chorób serca, nerek, żołądka i jelit, lekarz chorób nerwowych słucha skarg na brak snu, energji, bolów w krzyżach, u ortopedy nawet wmawia chory, że przestarzała stopa płaska z którą pogodził się już od lat, teraz coś zaczyna dokuczać a nawet niepewnie na nią stąpa. — Zakłady wreszcie dla umysłowo chorych są przepełnione chorymi, zupełnie już poza nawiasem społeczeństwa stojących, którzy zaiste ciężką odbywają za swą lekkomyślność pokutę. — Co jest przyczyną występywania tych objawów? Jakim zmianom ulega organizm?

Jad drobnoustroju jest odpowiedzialnym za

zmiany występujące. — Jest on przyczyną przedwczesnego zwapnienia (sclerozy), a skutkiem tego i niedostatecznego odżywania tkanek. — To zwapnienie może prowadzić nawet do pęknięcia naczynia a to tembardziej, że ciśnienie krwi jest silnie wzmożonem. — Mamy wówczas porażenia przykurczowe rąk i nóg bardzo oporne leczeniu.

W sile wieku, wśród ustalania bytu rodziny, w czasie wychowywania dzieci — zjawia się stary dłużnik i żąda należnej ofiary życia. — Zaczyna się koniec tragedji wśród okoliczności tak przykrych, że wywołuje oddźwięk serdecznego współczucia nawet u lekarza otrzaskanego z podobnemi nieuniknionemi konsekwencjami.

W wielu wypadkach sam chory pracuje intenzywnie przez lata całe, aby przyśpieszyć wybuch końcowej choroby. — Jedni czynią to zupełnie nieświadomie nie pouczeni przez nikogo, nadużywają alkoholu i t. p., inni lekceważą przestrogi lekarza ufni w znane „jakoś to będzie". — Chory taki na wszystko ma czas tylko nie na leczenie, które powinien systematycznie od czasu do czasu przeprowadzić pod okiem i za wskazówkami lekarza specjalisty zwłaszcza, że posiadamy dzielny środek w postaci preparatów arsenu, który już i u nas w Polsce wyrabiamy, a nie ustępuje on zupełnie środkom zagranicznym.

Tak po krotce naszkicowałem w grubych zarysach te sprawy chorobowe, które najbardziej społeczności dokuczają, które w miarę postępu cywilizacji i kultury — szerzą się z zastraszającą szybkością. — Poczynania nasze, których celem zapobieganie rozszerzaniu, zwalczanie w zarodku i t. p. nie mogą dość nadążyć a często pozostają w tyle z powodu szybkości zataczania przez chorobę coraz to nowych kręgów.

Do pracy świadomej celów i energicznej musi zabrać się już nie miasto, kraj lub naród, ale powinne stanąć wszystkie narody. — I tak, jak stworzono Ligę narodów, której celem ma być zapobieżenie przelewowi krwi, tak stworzyć prędzej czy później będzie się musiało Ligę przeciw gruźliczą, rakową i weneryczną, która ujmie w swe ręce inicjatywę i zorganizuje w całość te nikłe zaczątki akcji, które dziś już nie wystarczają.

Po wielkiej wojnie mamy na każdym polu zmienione cele i zmienione hasła. — Z konieczności zastosowywać się musimy do tego, co powszechnie obowiązuje, co jest emanacją zbiorowej woli narodów i ludów. — Do takich nowych zamierzeń, powstałych w ostatnich latach jako rezultat zmienionych warunków zaliczyć należy Instytucje Kas Chorych, które powstają coraz liczniej i obejmują ubezpieczeniem coraz to szersze kręgi wśród ludności. Na wzór tych kas chorych powstają podobne zrzeszenia o celu tym samym dla poszczególnych zawodów tak, że wkrótce będziemy mieli ubezpieczonych nie tylko fizycznie pracujących robotników, ale całe społeczeństwo należeć będzie do wielkiej kasy ubezpieczeniowej. — Takie przynajmniej tendencje są widoczne.

Ewolucja w tej dziedzinie życia społecznego odbywa się stopniowo, systematycznie i z powodzeniem, dzięki ustawie przez władze ustawodawcze do wierzenia ogółowi podanej. — Systematyczność rozwoju tej akcji s t w a r z a d o g o d n e w a r u n k i d l a o r g a n i z a c j i i d a j e c z a s d l a o b m y ś l e n i a w s z y s t k i e g o s z c z e g ó ł o w o i d o k ł a d n i e. — Z a r a z e m n a k ł a d a n a b a r k i o r g a n i z a t o r ó w w i e l k ą i c i ę ż k ą o d p o w i e d z i a l n o ś ć z a c a ł o ś ć p r a c y i j e j s k u t e c z n o ś ć; o d p o w i e d z i a l n o ś ć p r z e d t e r a ź n i e j s z o ś c i ą i p r z y s z ł o ś c i ą. O tem organizatorzy lecznictwa w kasach chorych wiedzieć powinni. — Czy obecna praca idzie w tym kierunku? Odpowiedź wypada niestety ujemnie. Działalność kas chorych ogranicza się do organizacji miasta i jest to koniecznem, o ile chodzi o system administracji. — Czy jednak potrzebnem jest tworzenie szpitalnictwa i aptekarstwa we własnem zakresie tam, gdzie istnieje szpitale i apteki, lecznice i kliniki? Na to pytanie nasuwają się myśli różnorodne zwłaszcza, że przy silnych hasłach oszczędnościowych brzmi to trochę dziwnie. — Wszak w mieście, gdzie istnieje szpital i to duży należałoby raczej tam skierowywać chorych, a oszczędziłoby się wiele z wydatków n a s p e c j a l n y z a r z ą d! Działalność kas chorych natomiast powinna iść po linji tworzenia nowych zakładów leczniczych na wzór zagranicznych, których u nas brak w wysokich Karpatach i Tatrach, tam, gdzie wieczne słońce, źródło wszelkiego życia! Stwarzać nowe *brakujące* placówki lecznicze, nie wykorzystywać stare budy przez odpowiednie adaptacje do tego zwykle drewniane. — Budować nie dla oka, ale rachując się z rzeczywistością stwarzać gmachy duże, którebу stosownie do ilości ubezpieczonych, mogły pomieścić odpowiedni też procent chorych, nie tylko wówczas, kiedy już gruźlica manifestuje się przez przetoki cieknące i zmianami daleko posuniętemi ale i wtedy kiedy w zarodku można zwalczyć chorobę. — Gdybyśmy się zapytali inicjatorów tej głębokiej myśli, pewnie przyznaliby nam rację. — Za zasadę trzeba przyjąć, że korzystanie z urządzeń musi być powszechne tak, jak dążeniem jest do przymusowego ubezpieczenia powszechnego.

Równe prawa i równe świadczenia obowiązywać powinny bezwzględnie. — Stać się to może tylko wówczas, jeżeli z rozwagą uprzytomni sobie Zarząd ogrom celu do jakiego się porwał. — Uważam budowanie dziś t. zw. Sanatorjum na pomieszczenie 200 łóżek za nonsens,

ponieważ zaraz w pierwszym roku okaże się, że podań na przyjęcie i to konieczne, będzie sto razy tyle przy tej ilości ubezpieczonych, jaka jest już obecnie. — Zaczyna się więc używanie protekcji i uzyskiwanie miejsc tą drogą. Zupełnie niepotrzebne tarcia i słuszne żale. — Aby stworzyć te konieczne sanatorja, których wzory gotowe możemy każdej chwili oglądać czy w Leysin czy u Calota w Berk sur Mere powinny zarządy kas chorych zaangażować pierwszorzędne siły fachowe tak inżynierskie, jak i lekarskie, powinny poczynić badania za nim padnie wybór na miejsce. — Pod tym względem mamy bardzo wybitne naukowe jednostki w Polsce. Ogromne takie Zakłady powinny dla całej Polski stworzone być jak powiedziałem na szczytach naszych Karpat wysokich w części jej południowo-wschodniej, że wymienię jeden tylko taki punkt Rafajłowę i w naszych Tatrach, nie niżej jednak, jak 1500 metrów, aby można było wykorzystać insolację w zimie także, wysoko ponad rozlaną mgłą. — Chorzy w takiej wysokości byliby poddani działaniu słońca przez cały rok, mogliby oddawać się zajęciom fachowym w oddziale ozdrowieńców, co zmniejszyłoby koszta utrzymania. — Wyraźnie mówię, że wzory takie są gotowe, zakłady istnieją i bardzo szczęśliwie rozwijają się, trzeba tylko zrozumienia sprawy dobrej woli i energji. — Najważniejsza rzecz — pieniądze są, trzeba tylko sięgnąć!

Już nie dla polepszenia stosunków, ale ze względów zasadniczych konieczna jest także zmiana dotychczasowego regulaminu Kasy chorych. — Regulamin ten stary, wzorowany jeszcze na czasach monarchistycznych austrjackich, — każe chorobie stosować się do paragrafu. — Sądzę, że nie odbiegnę od prawdy, jeśli powiem, że powinno być przeciwnie. — Paragraf powinien stosować się do choroby. — W tym względzie powinna być zmiana radykalna. — Ubezpieczony ma prawo korzystać ze świadczeń Kasy chorych w pewnym oznaczonym terminie. — Jeśli zatem odniesiemy to do chorób ostrych, trwają przez czas nie długi — chorzy naprawdę mają dziś pełne powiem nawet w pewnych wypadkach komfortowe leczenie i zabezpieczenie. W tych wypadkach ustawa w kasach chorych spełnia w wielkiej ilości przypadków swoje zadanie. Jeżeli tu i ówdzie zdarza się jakieś zahamowanie czynności to jest to winą tego, że drogi nie są jeszcze utarte.

Gorzej jednak, jeżeli mamy do czynienia z chorym na chorobę przewlekłą, jaką jest gruźlica kostna, lub gruczołowa, — następstwo po przebytej kile, lub nowotwór, w prawdzie nie do wyleczenia, ale dość długo trwający aby życie chorobą zniszczone uczynić bardzo ciężkiem.

Ustawa zezwala na korzystanie ze świadczeń tylko przez kilkanaście miesięcy powiedzmy przez $1^1/_2$ roku. Cóż robić kiedy choroba trwa przez 3 — 4 lat? Chory taki zostaje w ciągu leczenia pozbawiony dalszej pomocy, a odczuwa to przerwanie świadczeń tem ciężej, że przyzwyczaił się tak on jak i rodzina do korzystania bezpłatnego, wyrazimy się językiem gminnym: „do durniczki". Taki chory czuje wyrządzoną krzywdę, widzi pogorszenia, jest bezradnym. — Czy w czasach, kiedy proklamuje się zasadę równości społecznej takie tłómaczenie ustawy jest na miejscu? — Zdaje mi się, że czyni się przez tego rodzaju interpretowanie ustaw podatny grunt dla spraw wywrotowych i szerzenia niezadowolenia w szerokich klasach, które zmusza się do ubezpieczenia i do leczenia, a następnie przed jego skończeniem — leczenia pozbawia.

Mniej inteligentny człowiek uważa za stratę swoją wydanie grosza na dalsze leczenie w tych warunkach, przywykł już do dobrodziejstwa leczenia bezpłatnego.

Nie można wymagać dziś od lekarza prywatnego leczenia bezpłatnego tych opuszczonych przez Kasę chorych, ponieważ czasy są zupełnie inne, jak dawniej. — Żyjemy w czasie zniesienia napiwków tak pod względem ich brania jakoteż i dawania, a cenimy jedynie i tylko pracę. — Praca ta musi być wynagradzana na wzór pracy robotnika. — W takich warunkach chorzy ci, pozbawieni są pomocy. — I jeszcze jedna sprawa ważna. — Przed wojną wyśmiewaną była medycyna wojskowa, specjalnie austrjacka. Znane są dowcipy na ten temat krążące wśród „cywilów" zwłaszcza na temat t. zw. marod-wizyty. — Było w tem wyśmiewaniu dużo prawdy, był narzucony lekarz, który wykształceniem swoim przeważnie nie mógł wzbudzać zaufania, robił służbę w ramach swoich przepisów, miał do czynienia z materjałem przeważnie zdrowym, bo takimi byli żołnierze. — Dlaczego na tym wzorze przedwojennej „marodwizyty" uparły się przeważnie Zarządy Kas chorych — naśladować swój ustrój, dlaczego nie dopuszczają do stosowania zasady wolnego wyboru lekarza? Bezwa-

runkowo dla tych, którzy pracują w Kasie chorych jest to finansowo z korzyścią, ale Kasa chorych nie może spełnić zadania, jakie ma przed sobą, jakkolwiek zachowane byłyby wszystkie pozory. — Ta ilość lekarzy jest niewystarczającą, praca jest za wielką, o przemęczenie nie trudno. — Chorzy muszą czekać godzinami, tracą czas i t. p. Przepracowanie lekarza odbija się na chorych w sposób przykry i nie zawsze idący w myśl tej wielkiej idei, która stworzyła Kasę chorych.

Dr. BENEDYKT ZIEMILSKI — LWÓW.

Dusza a ciało.

Daleki jestem od nużenia czytelników problematem filozoficznym od czasów greckich wentylowanym, nie chodzi tu też o zajęcie stanowiska odnośnie do myśli natury etycznej i moralnej, na powyższy tytuł się nasuwających. Chcę omówić pokrótce związek, jaki zachodzi między czynnościami, stanami umysłowymi, czyli tem, co wszyscy uznajemy jako „duszę" (czytelnik z pewnością wybaczy, jeżeli na boku pozostawię definicję naukową tego pojęcia) na funkcje i stany cielesne. Z góry zaznaczam, że ominę tu zupełnie popularne, szczególnie w czasach powojennych, sprawy „metapsychiczne", spirytystyczne et tutti quanti. Są to rzeczy dziś gromadzące w dość nieuporządkowanym chaosie sztuczki cyrkowe, objawy histeryczne, świadome oszustwa i podświadome wrażenia z pewną minimalną dawką zjawisk prawdziwych, przy dotychczasowym stanie wiedzy niewytłumaczalnych, ale być może w krótkim czasie jasnych. Dyskusja z fanatykami tych prądów, używających bardzo ścisłych łacińskich nazw (metempsychoza, leuwistacja, ektozlasma itp.) do oznaczania bardzo a bardzo nieścisłych w ciemnym pokoju, wśród grona histeryczek spostrzeganych objawów jest dość bezcelowa.

Dość mamy rzeczy ciekawych w stosunku ciała do duszy, które są oparte na podstawie naukowej. Dla lepszego zrozumienia sprawy musimy wyjaśnić pewne „aparatury" nerwowe.

W systemie nerwowym normalnego człowieka rozróżniamy kilka układów, hierarchicznie nad sobą ułożonych, a kierujących funkcjami cielesnemi. Funkcje zaś ciała dzielą się na dwie wielkie grupy, zależnie czy są one zależne od naszej woli czy nie. Pod wolę naszą podpadają właściwie tylko funkcje mięśni tzw. prążkowanych, t. j. mięśni, poruszających szkielet, dalej oko, krtań, górną część gardła, oraz samą kiszkę stolcową. Pozatem wszystkie mięśnie innych narządów t. j. przewodu pokarmowego, naczyń krwionośnych, wewnętrznej części ucha, serce samo, które jest jednym wielkim mięśniem, kurczą się bez bezpośredniego wpływu naszej woli. Otóż mięśnie „dowolne" połączone są bezpośrednio z najwyższemi centrami nerwowemi w t. zw. „korze mózgowej", które bezpośrednio wydają do tych mięśni „rozkazy". Wszystkie inne zaś mięśnie, ale nietylko mięśnie, wszystkie gruczoły, tkanki ciała, płuca, serce, nerki, skóra, kości, wątroba itd. itd., a także w pewnych chwilach i mięśnie szkieletu stoją pod stałą kontrolą tzw. „centrów podkorowych", podświadomych, znajdujących się w niższych częściach mózgu tzw. rdzeniu przedłużonym kręgowym, skąd stale w dzień i w noc wydają impulsy „dyspozycje", regulujące wszystko, co się w ciele dzieje bez wyjątku, n. p. ilość oddechów, pulsu, szybkość ruchu jelit, niesłychanie złożoną przeróbkę pokarmów w wątrobie, wydalanie resztek tej przeróbki przez nerki, wzrost szkieletu, tycie, chudnięcie, sen, jawę i co między innem jest ogromnie ważnem, centra te w razie zachorowania prowadzą walkę z inwazją chorobową, mobilizując do walki armję obronną organizmu pod formą t. zw. ciał „odpornościowych", na czas walki, mieszczących się w t zw. białych ciałkach krwi. Ową czynność tych niższych ośrodków nerwowych, przebiegającą bez udziału naszej woli i świadomości nazywamy w najszerszem tego słowa znaczeniu odruchem. Trzeba zaraz dodać, że i dużo czynności mięśni dowolnych dzieje się odruchowo, „automatycznie". Jeżeli czynność pewną, dowolną wykonywać będziemy bardzo często, to z biegiem czasu stanie się ona odruchowa, to jest przebiegnie już półświadomie, to jest bez wysiłku woli, czyli daleko ekonomiczniej, niż poprzednio. Na tem polega nauczenie się wielu umiejętności, z początku „dowolnie" bardzo trudnych; „nauczywszy" się ich, wykonujemy najbardziej skomplikowane ruchy szybko, składnie

i bez zmęczenia. Na tem polega umiejętność najprostszej naszej „sztuki“ — chodzenia, potem pływania, jazdy na rowerze, pisania, itd. itd. Odwrotnie i świadomość ma ogromny wpływ, chociaż pośredni na czynności półświadome i to jest właściwym naszym tematem.

Wszystkie odruchy, podświadome powstają na podstawie impulsów zewnętrznych, bardzo często do świadomości nie dochodzących. Przykłady najlepiej wyjaśnią, o co mnie chodzi. Z nagłą zmianą temperatury „automatycznie“ kurczą się mięśnie naczyń krwionośnych, powierzchownych warstw skóry, (w celu bardzo ściśle określonym, a „praktycznym“ — powierzchnia skóry, „anemiczna“ daleko mniej oddaje ciepła na zewnątrz). W czasie szybkiego ruchu „automatycznie“ następuje przyspieszenie oddechu i pulsu, żywsza „przemiana materji“, to jest większe zużycie paliwa, dostarczanego organizmowi pod formą pokarmów. Większa ilość tłuszczu i mąki, spożytych i wessanych przez jelita powoduje „automatycznie“ ogromną ilość skomplikowanych procesów w różnych organach, jelitach, wątrobie, mięśniach, skórze, a zakończonych pozostaniem pod skórą pewnej ilości tłuszczu. Obecność w żołądku pewnych pokarmów z t. zw. „substancjami wyciągowemi“ powoduje „automatyczne“ wydzielanie kwasu solnego, pewnego rodzaju kurcze żołądka, woreczka żółciowego, innych jelit itd. Dotknięcie spojówki oka obcem ciałem wywołuje „automatycznie“, w tym przypadku przy pewnej świadomośći, łzy, (chociaż powstaną one i wtedy, gdy osobnik dany czemś dla niego bardzo ważnem ogromnie „zajęty“ obcego ciała nie zauważy). Wszystkie te odruchy są dla życia bezwarunkowo potrzebne, są one odruchami obronnymi, życiowymi, bez których wegetacja „organizmu byłaby niemożliwa“, nazywają je tedy odruchami wegetatywnymi, tak samo ośrodki. Jest nawet mowa o „duszy wegetatywnej“, którą odróżniają, co jest jasnem, od duszy obejmującej świadomość i wolę. Tak wygląda sztywny szemat, rozdzielający ostro obie grupy funkcji nerwowych. Ale tak w istocie nie jest. Zamierzania nasze bowiem, impulsy i stany afektywne ogromnie oddziaływują na owe nasze centra, a tem samem na nasze funkcje wegetatywne. Dzieje się to zwykle drogą t. zw. odruchów warunkowych t. zn. „naukowo“ sprzężenia ze sobą dwóch zjawisk zwykle następujących po sobie za pośrednictwem łącznika, później wypadającego. Wyjaśnię na przykładzie: Wiemy z doświadczenia, że niespodziewany smutny nastrój, odpowiedniego, (dla każdego człowieka indywidualnego) rodzaju wywołuje łzy. Wiemy też, że taki nastrój można wywołać dowolnem myśleniem o pewnym smutnym wypadku, śmierci ojca, lub czemś podobnem. Otóż „ćwicząc“ się często w wywołaniu takiego nastroju możemy tak przyspieszyć ukazanie się łez, że po pewnym czasie na samą myśl „ojciec“ następuje płacz, bez poprzedniego smutnego nastroju. Jest to sposób, którym operuje specjalnie dużo aktorów, którzy muszą w danej chwili zapłakać, mimo, że ograwszy smutną scenę ze sto razy, już całkiem się nią nie wzruszają. Wiedzą jednak, że niezawodnie na daną myśl n. p. ojciec zmarły (czasem i pospolitszą n. p. „cebula“) powstaje płacz, zresztą woli niepodległy. Zapomocą podobnych odruchów warunkowych możemy zmienić dowolnie i inne właściwie „automatyczne“ funkcje wegetatywne.

(C. d. n.)

Mądrości Wschodnie.

(Tłumaczył i wybrał H. M.)

Wytrwałość jest kluczem uciechy — (przysłowie arabskie).

Bóg użyczył zdrowie narodom jak ofiarę.

Zdrowie i czerstwość jest lepsze od złota, a zdrowy żołądek wiekszą uciechą od najlepszego dobrobytu. — (Sirach, 200 lat przed Chrystusem)

Kto z drogi swej natury nie zbacza — długo żyje. — (Lao-tse, 6 wiek przed Chryst.).

Jeśli zmysłowość i uciecha wejdzie w życie twoje, podobnyś do człowieka, który kwiaty zrywa niespodziewając się śmierci. — (Budha).

Przez ćwiczenia zdołasz nawet podnieść słonia — (przysłowie z Malabrji).

Ponad strój zaszczytu — nawet żołądek nic nie pomoże w życiu.

Mimo szczęścia, mocy, wielkości, bogactw, zdrowotność w życiu na pierwszem jest miejscu.

Stworzenie świata nic w porównaniu z zdrowotnością.

(Baki, Turcja 1600 r.).

DR. J. FELS. — LWÓW.

O środkach przedłużających życie.

VII. Dietetyka ducha i nerwów.

DOKOŃCZENIE.

Musimy w końcu omówić dietetykę całego układu nerwowego, który niejako wszystkimi innymi narządami kieruje. Układ nerwowy musimy również utrzymywać w stałej czynności celem zapobieżenia przedwczesnym jego niedomaganiom. Zwyrodnienie naczyń mózgowych i jego następstwa stanowią częstą przyczynę wczesnej śmierci, a skłonność ku temu bywa częstokroć dziedzictwem rodzinnem. Ludzie ci umierają na udar mózgowy, porażenia lub otępienie starcze. Wielkie umiarkowanie w jedzeniu i piciu, regularne ćwiczenia ciała i uregulowana czynność duchowa są i pod tym względem najlepszymi środkami zapobiegawczymi, gdy natomiast bezczynne leżenie w łóżku, lub siedzący tryb życia działają szkodliwie. Toteż w podeszłym wieku należy kontynnować ćwiczenia cielesne i nie zaprzestawać pracy umysłowej. Emeryci i inne osoby starsze, zniewolone do opuszczenie swego zawodu, znajdą zachętę i pobudkę w różnych rodzajach sztuk pięknych, w literaturze, w zbieraniu rozmaitych dzieł, okazów przyrody, albo pracując w stowarzyszeniach społecznych, humanitarnych i t. p. Każdy człowiek powinien już wcześnie obok swego zawodu mieć jakieś ulubione zajęcie, któremu potem z zamiłowaniem oddawać się może.

Również gra w karty, szachy i t. p. może pobudzać i ćwiczyć umysł, jeśli jest uprawiana bez namiętności, zwłaszcza wobec słabnącego już wzroku. Jeśli zaś ludzie starzy przeważną część dnia przepędzają bez zajęcia, to zawsze to łączy się z szkodą dla zdrowia. Powinni oni przeciwnie zachować zamiłowanie dla wielu rzeczy, inaczej na tem cierpi mózg, gdyż władze jego intelektualne ulegają zanikowi.

Życie obejmuje nietylko ciało, lecz również życie umysłowe rozumu i czucia, co ujęte razem, stanowi duszę. Toteż można podobnie jak dietetykę ciała ustanowić dietetykę duszy, która reguluje zdrowie i życie duchowe. Zdrowie duchowe jest nam do życia nie mniej potrzebne jak zdrowie cielesne. Bez zdrowia duchowego niema zdrowia ciała. Troski i zwątpienie sprowadzają u wielu ludzi wielkie przygnębienie duchowe i smutek, ale „wesoły umysł działa korzystnie na ciało, jak promienie słońca na mieszkanie“. (Alice Roy). Dobre nadzieje mają korzystny wpływ na przedłużenie życia. Nadzieja buduje most do dalszej chęci; poeta Pindar opiewa nadzieję jako żywicielkę starości. Dlatego powinniśmy zawsze o to się starać, by zachować spokój, pogodę duszy i poczucie szczęśliwości. Więc pracujmy i przedewszystkiem spełnijmy swój obowiązek. Ściśle spełnienie obowiązku daje nam radość i świeżość umysłu. Ma to wielkie znaczenie dla duszy i ciała, czy jesteśmy z siebie zadowoleni lub nie, a to uczucie wewnętrznego zadowolenia użycza nam w najwyższej mierze ścisłe spełnienie naszych obowiązków. Strzeż się też zazdrości, bądź zadowolonym i ciesz się tem, co posiadasz. Z zadowolenia urośnie dla ciebie szczęście o wiele piękniejsze, niżby ci dać mogły duży majątek i wysokie stanowisko.

Kto się stara o własną rodzinę i swych bliźnich, kto wspomaga biednych i ulgę przynosi cierpiącym, ten odczuwa w uczynkach tych zadowolenie i znajduje szczęście, a te krzepią ciało i duszę jak blask słońca i tem samem prowadzą do przedłużenia życia i szczęśliwej starości. Nauczmy się cierpliwości w każdej czynności, starajmy się o porządek we wszystkich rzeczach i o punktualność wszędzie i wobec każdego, a już to samo da nam zadowolenie wewnętrzne i oszczędzi nam nieraz czasu, trudu, żalu i przygnębienia. Przyzwyczajenie się do porządku i puntualności nie jest równoznaczne z nudną pedanterją. Przez niepunktualność i opóźnienie, n. p. do pociągu musimy później spieszyć i gonić, a pospiech szczególnie dla osób starszych może niekiedy mieć bardzo smutne następstwa. Pospiech wzmaga ciśnienie krwi i może być przyczyną zapadu sercowego lub udaru mózgowego.

Dalszy punkt samowychowania dla zdrowia i szczęścia stanowi opanowanie namiętności. Nie potrzebujemy nad każdą rzeczą się unosić, musimy powstrzymać także naszą ambicję, opanować chciwość i skąpstwo, zazdrość i nienawiść, nie oddawać się opilstwu i ograniczyć pociąg płciowy. Wszelkie przekroczenia w tej mierze przyroda karze, czego następstwem we wielu razach nieszczęście, cierpienia cielesne i duchowe, przedwczesna śmierć lub przykra, połączona z dolegliwościami starość.

Znamienny wpływ na utrzymanie zdrowia ma silna wola. Od zarania młodości do starości musimy naszą wolę ćwiczyć i hartować. Kto posiada silną wolę, powinien sobie powiedzieć „ja nie chcę wcześnie umierać“ i zahartuje swą wolę w przeprowadzeniu przepisów i wykonaniu rad podanych w tej rozprawie, chociażby z początku wydały się zbyt uciążliwe i przykre. Samo przyzwyczajenie do higjenicznego i cnotliwego trybu życia wyrabia silną wolę i tak powstaje cnotliwe koło *(cercle virtueux, circulus virtuosus)* pomiędzy silną wolą i zdrowem umiarkowanem życiem. Taksamo jak duch ciało buduje, ciało buduje ducha. Silna wola nietylko pomaga nam w zachowaniu zdrowia i zapobieganiu chorobom, przyczyniając się w ten sposób do przedłużenia życia,

lecz silną wolą możemy także uleczyć istniejące cierpienia.

Kiedy ogarnia nas strach lub obawa, albo odczuwamy pewien ból, a myślimy przytem, że nieprzyjemne uczucia, nieprawidłowy stan psychiczny przeminie, że organa nasze chore wrócą do normalnej czynności, wtedy to rzeczywiście nastąpi, jeśli tylko choroba jest uleczalną. Jeśli myśl o wyzdrowieniu wtłoczymy we własny mózg, to myśl ta w sferze możliwości staje się faktem i choroba ustępuje *(Couéizm)*. W każdym razie można osiągnąć maximum polepszenia. Przez to jednak nie należy rozumieć, jakoby lekarstwa były zbyteczne. Owszem ta autosugestja i medycyna winny się uzupełniać i nawzajem sobie pomagać.

Kalokagathia.

Jak uznajemy gimnastykę ciała dla zachowania sił cielesnych, powinnniśmy także uprawiać gimnastykę duszy, uczy nowoczesny etyk wiedeński dr. Ryszard Coudenhove-Kalergi. Ideałem etycznej stopy starożytnych Greków było „*kalokagathos*“, „piękny i dobry“, te słową przyświecały jako wzór do osiągnięcia. *Agathos* oznacza dla duszy to samo, co *kalos* znaczyło dla ciała. Pięknością duszy jest cnota. *Kalokagathia* żąda:

Zdrową duszę w zdrowem ciele!
Silną duszę w silnem ciele!
Czystą duszę w czystem ciele!
Piękną duszę w pięknem ciele!

Ona żąda uzupełnienia kultury ciała przez kulturę duszy. Przed 150 laty mało jeszcze wiedziano o kulturze ciała. Higjena nie była rozpowszechnioną: gimnastyka nie była znaną, podobnie jak istota i znaczenie czystości. Dwór Ludwika XIV. nie znał kąpieli, dzisiejszy „*gentelman*“ kąpie się codziennie. Podobnie więc jak kultowanie czystości i siły ciała kąpielami i ćwiczeniami stało się już powszechnem, musimy także rozpowszechnić etyczne kształtowanie duszy, ażeby również stała się zdrową, silną, czystą i piękną. Etyka więc powinna być higjeną, gimnastyką i kosmetyką duszy.

Etyka jako higjena duszy wymaga rozwoju i upiększenia duszy. Uznając schorzenie moralne tak samo jak i cierpienia cielesne, należy wiele wykroczeń, dotychczas karanych jako przestępstwa, leczyć jako choroby duszy, uważając je za choroby i wady moralne, oraz chorobliwe usposobienia. Jako takie są już dziś uznane kleptomanja, chorobliwe kłamstwo (pseudologia patologica) i chorobliwe skąpstwo. Należy więc przez nauczanie moralności, a nie kazaniami i karzeniem pielęgnować zdrowie duchowe tak, jak to czynimy z chorym cieleśnie.

Drugiem zadaniem etyki jest gimnastyka duszy. Taksamo jak gimnastyka cielesna ćwiczy siłę i sprężystość ciała, duchowa gimnastyka ma wyrabiać siłę i sprężystość duszy. Jedna i druga gimnastyka polega na ćwiczeniu. Ćwiczymy zaś duszę zapomocą czynów moralnych, które mają dać duszy ciągłe impulsy do siły, odwagi, poczucia sprawiedliwości i miłości. Jak istnieje zaprawa ciała (trenowanie), tak samo ćwiczenie w czynach dobrych stanowi trenowanie duszy. Ono przysposabia duszę do wielkich czynów i heroicznego hartu, a wszystko to stanowi silną wolę. Taką gimnastykę ducha uprawiamy przez ciągłe powtarzanie sobie szlachetnych myśli, wpajanie pięknych postanowień, przepisywanie szlachetnych zdań i myśli, przez naśladowanie pięknych przykładów i czynów dobrych ludzi.

Trzecie zadanie etyki, kosmetyka duszy, zachowuje czystość i piękność duszy. Potrzeba duchowej piękności i czystości powinna się stać tak powszechną, jak ogólne dążenie do piękności i czystości ciała. Wewnętrzną piękność stanowi szlachetna dusza, jak pospólstwo jest wewnętrzną brzydotą. Estetyka jest nauką piękności około nas, etyka jest nauką o pięknie w nas samych. Dążność do piękności duszy powinna

się stać podstawą etyki. Dążenie do cnoty i mądrości są najlepszą kosmetyką wewnętrzną. Środkami do upiększenia wewnętrznego są wielkie, czyste i szlachetne myśli, uczucia i czyny i w nich musimy się bezustannie ćwiczyć. Taksamo jak każdy chce być pięknym, powinien odczuwać potrzebę piękności wewnętrznej, to jest być szlachetnym.

Praca utrzymuje ciało i duszę w świeżości, lenistwo sprowadza przedwczesne zużycie i upadek. Uregulowana praca bez przeciążenia nie zużywa zdrowego mózgu, lecz utrzymuje go w świeżości. Dowodem tego są liczni pracownicy i bohaterowie duchowi w każdej dziedzinie nauk i sztuki, którzy pomimo wytężonej pracy intelektualnej doszli do zdrowej sędziwej starości. Cicero w swem piśmie do Pomponiusza „Caton czyli o starości“ powiada: „Zdolności umysłowe zachowują się w starości, skoro je tylko dalej ćwiczymy“. Nawet w podeszłej starości nie powinniśmy się stać bezczynnymi, leniwymi i ospałymi.

Przykładem sprężystości i zdumiewającej siły umysłowej w starości jest znakomity malarz Tycjan, który do 90. roku życia zachował zdolności pracy twórczej a jeszcze w 97 roku był w stanie malować i doglądać robót swych uczniów. (Umarł 27 sierpnia 1576 w Wenecji na cholerę w 99 albo 100 roku życia). Także wielki Michał Anioł rozwijał w 80 roku życia godną podziwu twórczość, Sofokles jeszcze w 80 roku życia pisywał komedje. Dalszymi dowodami nadzwyczajnej pracowitości w bardzo późnym wieku są poeci Goethe, Anatol France, myśliciele Platon, Cicero, Mommsen, Gladstone, senator polski Bolesław Limanowski. Sławny klinicysta niemiecki prof. Bernard Naunyn zmarł 28. lipca 1925 licząc 86 lat; pracował naukowo do końca życia. Podobnie mistrz niemieckich chirurgów, Ernest Küster, obchodził dnia 3 listopada 1925 r. również swe 86 letnie urodziny; taksamo senator Luigi Luzzatti, profesor ekonomji politycznej w Rzymie skończył w styczniu 1926 r. 86 lat. Były profesor anatomji patologicznej w Halli, Eberth, odkrywca prątku tyfusowego, obchodził 21 września 1925 r. w pełnej świeżości duchowej i cielesnej dzień swych 90 letnich urodzin, a były profesor zoologji na uniwersytecie lwowskim Benedykt Dybowski skończył w maju 1925 r. 93 lat. Lekarz dr. Herman Weber w Londynie, autor rozprawy o makrobjotyce, umarł w r. 1920 w 95 roku życia, chociaż pochodził z rodziny obarczonej dną i skłonnej do apopleksji. I tak wiele, wiele innych, którzy do końca swego długiego żywota pozostawali w żywej czynności d chowej i może właśnie przez to osiągnęli tak podeszły wiek.

W końcu niech nam wolno będzie ująć główne przepisy dla długowieczności w następujące reguły:

Utrzymywanie wszystkich narządów w zdrowym stanie.

Poznawanie i zwalczanie chorobliwych skłonności, tak odziedziczonych jak i nabytych.

Umiarkowanie w jedzeniu i piciu i wszystkich innych użyciach cielesnych.

Czyste powietrze w domu i poza domem.

Regularne ruchy ciała, każdego dnia i przy każdej pogodzie; ćwiczenia oddechowe i w wielu wypadkach także dłuższe marsze i wycieczki w góry. Wszechstronną odporność wytwarza tylko życie higjeniczne.

Częste mruczenie, wstrzymanie i odzwyczajanie się od chrząkania i kaszlu.

Unikanie ciężkiej odzieży.

Wczesne udawanie się na spoczynek i wczesne wstawanie. Sen trwać powinien tylko 7 godzin.

Codzienne kąpiele albo nacierania, według upodobania i konstytucji ciepłe lub zimne, albo też jedne i drugie.

Uregulowana praca i zajęcie umysłowe.

Przyzwyczajenie się do cierpliwości, porządku i punktualności, do spokojnego umysłu, pogodnego nastroju, wesołości i optymistycznego poglądu na życie.

Zwalczanie namiętności, nienawiści i zazdrości, oraz nerwowych uczuć bojaźni i trwogi.

Hartowanie silnej woli, która ułatwia zdrowy sposób życia.

Unikanie alkoholu i innych środków odurzających lub drażniących.

Dążenie do wszystkiego, co piękne i dobre.

Zatem czyste, zdrowe powietrze, proste umiarkowane żywienie się, codzienne ruchy na wolnem powietrzu, stały porządek we wszystkich czynnościach życiowych, wesoły umysł, spokojny nastrój i wewnętrzne zadowolenie, to są źródła dobrego zdrowia i szczęśliwego życia. Życie tego rodzaju nie będzie dla nas ograniczeniem i ciężarem, lecz będzie ono życiem pożytecznem, szczęśliwem i długiem, zakończonem późną, bezbolesną śmiercią.

DR. JÓZEF BRATTER. — LWÓW.

O chorobach zakaźnych.

2. Odra.

Jest to choroba, którą prawie każdy człowiek przechodzi; stąd też i każda baba wiejska zna jej objawy i rzecz prosta — ma swój tradycyjno-lokalny sposób leczenia. Odra jest chorobą głównie wieku dziecięcego; zdarzają się jednak wypadki, że się ją dostaje nawet po dwudziestym roku życia i później; a wtedy — rzecz dziwna — przebiega dość ciężko. Odra bywa niesłusznie lekceważoną; ot, dziecko jest zakatarzone, później dostaje wysypkę i do ośmiu dni wszystko jest w porządku. Takie jest ogólne mniemanie; i dlatego dziwnem wyda się niejednemu zdanie Degkwitza, znanego badacza odry, że w dużych miastach odra zabiera tyleż ofiar, ile dyfterja, szkarlatyna i koklusz razem. I Degkwitz popiera swoje twierdzenie liczbami: w ochronkach i szpitalach procent śmiertelności odry dochodzi 30—50 %; przeciętna śmiertelność wynosi 6—7 %; w samych Niemczech umiera rocznie 40—50 tysięcy dzieci na odrę.

Najgorsze szanse mają przytem dzieci do drugiego, trzeciego roku życia — i to dzieci proletarjatu; we wieku szkolnym zaś odra jest naprawdę niewinną i nie groźną chorobą.

Sojusznikami odry są nieraz dyfterja i koklusz; do kokluszu specjalnie odra nawet usposabia. Dość często też rozdmuchuje odra utajoną, bezobjawową gruźlicę, której dzieci zbyt często ulegają.

Śmierć przy odrze następuje najczęściej z powodu komplikującego zapalenia płuc; dość częstem też i wcale nie niewinnem powikłaniem stanowi zapalenie ucha środkowego.

Nasilenie przebiegu może być różne; są przypadki poronne, całkiem lekko przebiegające; są też przypadki, które, wśród objawów niedomogi serca, w ciągu kilku dni prowadzą do śmierci.

Do odry stosunkowo rzadko przywołuje się lekarza; leczy zwyczajnie matka lub doświadczona sąsiadka. Dziecko trzyma się słusznie w łóżku, nakrywa pierzyną, pali się silnie w piecu, nie myje się i nie kąpie się dziecka przez ten czas. W rzeczywistości zaś kąpiel — powtarzam to ciągle — czy też mycie nie tylko nie zaszkodzi, ale nieraz zapobiega zapaleniu płuc, lub przy zaistnieniu już tegoż — często życie dziecka uratuje. Co do ciepła — jest to naturalnie przesąd, męczący małych pacjentów, których się zmusza do przebywania w przegrzanych pokojach. Nie należy chorego podczas odry ziębić, ale też absolutnie nie należy go smażyć.

Profylaktyka odry ma na celu uchronienie przed tą chorobą dzieci wątłe, skrofuliczne, u których przebieg schorzenia w danych warunkach byłby prawdopodobnie niekorzystny. Można to osiągnąć przez wstrzyknięcie 3—5 cm^3 surowicy rekonwalescentów odrowych, lub przez zastrzyknięcie zagrożonemu odrą dziecku 40—50 cm^3 krwi ojca czy matki.

3. Tyfus plamisty.

Pewne wiadomości o tyfusie plamistym sięgają XVI. wieku; we wieku XVII. zajmowali się tą chorobą nawet poeci (np. Zylingius), opisując w języku łacińskim wierszem obraz i przebieg kliniczny tyfusu plamistego. Zgrozą przejmuje statystyka śmiertelności, tycząca się tego schorzenia; w latach 1856—58 zmarło w Rosji 89 tysięcy ludzi podczas epidemji tyfusu plamistego; a przed kilku laty armja Kołczaka została zniszczona nie przez krasnoarmiejców, tylko właściwie przez tyfus plamisty

Największa ilość schorzeń przypada na jesień i zimę, najmniej na miesiące ciepłe. Fakt, że epidemja w lecie przygasa, da się tłumaczyć nie tylko lepszymi stosunkami higjenicznymi w lecie — częstsze mycie się, kąpiel — ale też okolicznością, że wesz, która roznosi tyfus plamisty, źle znosi temperatury wyższe; na słońcu lub w ogrzanej atmosferze stają się one mniej ruchliwe, zbijają się w kupki, nie wędrują.

Epidemja tyfusu plamistego nie przebiera w ofiarach; schorzeniu ulegają wszystkie stany, obie płci i każdy wiek.

Bez zawszenia ludności niema epidemji tyfusu plamistego; tylko w wyjątkowych przypadkach może się człowiek zarazić bez pośrednictwa wszy. I tak znane są fakty zakażenia się personalu pielęgniarskiego przy tamponowaniu krwotoku nosowego lub przez ukąszenie.

Marzinowski opowiada następujący wypadek: pielęgniarz, mieszkający na drugiem piętrze szpitala tyfusu plamistego, zachorował na plamisty; wkrótce zachorowali też wszyscy lokatorzy tego piętra, podczas gdy reszta mieszkańców tego samego budynku pozostała zdrową. Po śmierci pielęgniarza sprawa szerzenia się infekcji została wyjaśnioną. Znaleziono mianowicie pod jego łóżkiem worek, wypełniony warkoczami, które ścinał chorym kobietom; sprzedawał je Fryzjerom. We włosach zaś znajdowały się tysiące wszy, które urządzały sobie po drugiem piętrze wycieczki, roznosząc chorobę.

A trzeba wiedzieć, że wesz w zastraszający sposób się rozmnaża. Jeden z badaczy włożył do swojej pończochy 2 wszy samice; pończochy te nosił przez dwa miesiące, a potem zliczył w nich 18000 zwierzątek. Podczas wojny udało się w jed-

nym szpitalu ze 120 rannych zebrać 15 litrów wszy; w tej liczbie na jednym jeńcu 3800 sztuk.

Jeśli uwzględnimy demonstrowaną wyżej zastraszającą szybkość rozmnażania się wszy z jednej strony, a z drugiej osłabioną odporność organizmu, spowodowaną głodem i zimnem, zrozumiemy zagadkę powstawania epidemji, ewentualnie pandemji tyfusu plamistego.

Zaznaczyć należy, że to wszystko odnosi się do wszy odzieżowej, a nie głowowej, która ma małe znaczenia w szerzeniu infekcji.

W kilku słowach podam objawy tyfusu plamistego: zaczyna się choroba dreszczami, wysoką gorączką (nawet zwyż 40°), bolem głowy, bolem w krzyżach, rękach i nogach. Twarz jest zaczerwienioną, jakby obrzękłą. Niektórzy pacjenci zachowują się apatycznie, inni są podrażnieni, niespokojni. Między 3—6 dniem rozwija się na całem ciele wysypka. W drugim tygodniu choroby temperatura zazwyczaj nieco się obniża (ale nie zawsze), chory staje się swobodniejszy. W pomyślnie przebiegających przypadkach następuje między 13—16 dniem spadek gorączki (Kryza) i chory przechodzi w okres rekonwalescencji powolnej, długo dość trwającej. Wielkie znaczenie odgrywa wiek chorego; im starszy jest pacjent, tem cięższy zazwyczaj przebieg tyfusu plamistego (zwłaszcza po 30 roku życia).

Jasnem jest z powyższego, że w zapobieganiu tyfusu plamistego rolę odgrywają dwa czynniki: 1.) izolacja chorych i 2) odwszawienie, które racjonalnie daje się przeprowadzić tylko w szpitalu, rozporządzającym odpowiednimi przyrządami i środkami.

Dr. JÓZEF ROTHFELD — GLINIANY.
Lekarz miejski.

Higjena przewodu pokarmowego.

Jama ustna jako początek przewodu pokarmowego ma za zadanie mechanicznego i chemicznego działania na pokarmy. Pierwszą czynność uskutecznia zapomocą zębów, a to zębami siekaczami odgryza kawałki pokarmów, a trzonowemi miażdży pokarmy i do reszty rozdrabnia, drugą czynność załatwia ślina, która oblepia najdrobniejsze cząsteczki pokarmów miesza się dokładnie z niemi, czyni je ślizkiemi, a przez to łatwo połykalnemi, a prócz tego ślina działa chemicznie na węglowodany pokarmów, dając tem samem początek trawieniu. Jak z powyższego widzimy brak zębów uniemożliwia nam rozdrabiania pokarmów, które niemiażdżone dostają się do żołądka utrudniają trawienie i stają się w ten sposób przyczyną licznych dolegliwości i chorób żołądkowych, a wielka część składników pożywczych, zawartych w przyjętych pokarmach, nie zostaje należycie wyzyskanych i odchodzi w stanie niewyzyskanym z kałem. Również i szybkie połykanie potraw, dużych kęsów wywołuje ten sam ujemny efekt, jak brak zębów. Toteż pierwszym i najważniejszym warunkiem utrzymania należytej funkcji przewodu pokarmowego są zdrowe zęby, dobre i dokładne żucie. Brakujące zęby należy natychmiast zastąpić sztucznemi zębami, bolące, chore zęby uniemożliwiające żucie, jak najwcześniej wyleczyć. Jama ustna jest siedliskiem różnego rodzaju drobnoustrojów, które w korzystnych dla siebie warunkach, rozwijają się, nabierają sił i atakują organizm, powodując zapalenie migdałów, gardła, a w pierwszym rzędzie atakują one i niszczą niepielęgnowane zęby. W drobnych początkowo szczelinkach próchniejącego zęba, mnożą się i rozwijają rozmaite zarazki, niszcząc nie tylko ząb, ale atakując cały organizm. Próchnica zębów, przetoki zębowe z powodu chronicznego zapalenia ozębnej, torbiele ropne na szczytach korzeni stanowią bardzo poważne źródło licznych chorób o przebiegu septycznym, ostrych i przewlekłych zapaleń stawów i mięśni, zapalenia wsierdzia, nerek, pęcherzyka żółciowego, wyrostka robaczkowego i t. p. I tak wykazały badania, że usunięcie chorego zęba, w którem ukryte były zarazki powyższych schorzeń, powoduje często zupełne wyzdrowienie z danej choroby, lub przynajmniej działa bardzo korzystnie na jej przebieg. U pewnego lekarza, cierpiącego na przewlekłe zapalenie nerek i równocześnie na przetokę ropną zęba, spowo-

dowało usunięcie tego chorego zęba zupełne wyleczenie nerek. Cała rodzina wyżej wspomnianego cierpiała i umierała na zapalenie nerek, a równocześnie wszyscy cierpieli na próchnicę zębów, na którą nie zwrócili uwagę. Racjonalne pielęgnowanie jamy ustnej, a zwłaszcza zębów, którym od najwczesnej młodości baczną należy poświęcić uwagę, a więc już uzębieniu mlecznemu, zabezpieczą organizm od wcale pokaźnej liczby niebezpiecznych chorób

Jakież znów szkodliwości działają na dalszą część przewodu pokarmowego i jak możemy się od nich uchronić? Najczęstszym powodem do katarów żołądka jest tak zwany błąd w dyjecie. Polega on na tem, że przy rozmaitych okolicznościach i sposobnościach przeładowujemy zbytnio żołądek za obfitemi daniami, niestrawnemi lub za silnie przyprawionemi lub kwaśnemi potrawami. Dalej nadmierne palenie tytoniu, nadmierne używanie trunków alkoholowych, a zwłaszcza wódki, wywołuje katary żołądkowe, które z czasem przechodzą w stan przewlekły, a zabijając apetyt, utrudniając należyte trawienie i wyzyskanie pokarmów, niszczą cały organizm i czynią go nieodpornym na rozmaite choroby zwłaszcza infekcyjne. Spożycie nieświeżego mięsa, ryb lub serów powoduje ostre katary żołądkowe i kiszkowe, które przebiegają bardzo gwałtownie, dając często obraz zatrucia lub ostrej choroby zakaźnej, nie mówiąc o prawdziwem zatruciu t. zw. botuliźmie lub o paratyfusie, powstającym pod wpływem tych samych szkodliwości.

Choroby żołądkowe bardzo często kombinują się z chorobami kiszkowemi, gdyż prawie te same szkodliwości działają ujemnie na obie powyższe części przewodu pokarmowego. Dlatego to katar żołądka, tak często towarzyszy katarowi kiszek i odwrotnie.

Przeszedłszy do chorób kiszek wspomnieć należy o bardzo przykrej i bolesnej chorobie dolnej części odbytnicy o t. zw. hemoroidach czyli krwawnicach. Są to guzowate rozszerzenia żył w dolnym odcinku odbytnicy, powstające pod wpływem ciągłego zastoju krwi żylnej czy to z powodu ciąży, czy też u ludzi z nawykowem zaparciem stolca, a więc po największej części u ludzi z siedzącym trybem życia. Najczęściej spotykamy krwawnice u mężczyzn w średnim wieku. Powodują one ból zwłaszcza przy oddaniu kału, pieczenie i świąd tak często nieznośny, że z powodu gwałtownego drapania powstają abscesy lub wypryski Częstym objawem hemoroidów są krwawienia powstające wskutek pęknięcia zcieńszałych ścian żył podczas natężania się do oddania kału. Krwawienia hemoroidalne aczkolwiek zwykle nieznaczne, mogą jednak wskutek ciągłego powtarzania się wywołać silną niedokrewność. Regularne i miękkie stolce, dostateczna ruchy ciała i gimnastyka, mogą nas uchronić od tego nieprzyjemnego cierpienia.

Pokrótce wspomnę nakoniec o pasorzytach przewodu pokarmowego, do których zalicza się glistę dżdżownicowatą tak często u nas spotykaną zwłaszcza u dzieci, tasiemca, glistnicę robaczkową (oxynris) i bardzo rzadką u nas włośnicę (trichinozę). Celem uchronienia się od powyższych pasorzytów, które wywołują wielkie dolegliwości, a często i cały organizm niszczą i osłabiają, należy unikać spożywania surowego lub choćby tylko nawet półsurowego mięsa, utrzymywać w bezwzględnej czystości całe ciało, a zwłaszcza ręce.

D-rowa JADWIGA SADOWSKA — Warszawa.

Z dziedziny Leczniczej Kosmetyki.

Masaż twarzy leczniczy i kosmetyczny.

Masaż twarzy od dawna już był stosowanym w terapji chorób skórnych. Metzger, Shoemacker, posiłkowali się masażem przy pigmentacji skóry i zadawnionych, oraz przewlekłych *„acné“*. Pospelow leczył również masażem acne i radzi stosowanie takowego w celach kosmetycznych, o ile ktoś chce utrzymać świeżość cery i sprężystość mięśni. Breda, Beauchef, profesor Zabłudowski z Berlina, z punktu widzenia leczniczego i kosmyteczneg zajmowali się terapją chorób skóry za pomocą masażu twarzy.

Jednakże ze wszystkich współczesnych dermatologów Dr. Lucjan Jacquet na swej klinice dermatologicznej, w szpitalu Św. Antoniego w Paryżu nadal terapji masażowej twarzy, w różnych cierpieniach skóry, niebywałego znaczenia i śmiało twierdzić można, że metoda jego polegająca na masażu t. z. plastycznym, przy zastosowaniu odpowiedniego *„regime'u“* pozbawiona bezwględnie wszelkiej szkodliwości, jest jednym z najsilniejszych czynników leczniczych, którymi rozporządza współczesna dermatologja.

Mamy różnorodne systemy masażu twarzy, zależy od lekarza, który daną metodę stosuje, ale ktokolwiek uprawia masaż twarzy musi znać dokładnie teren na którym operuje.

Nie można skutecznie masować skóry, o ile się nie zna budowy anatomicznej tejże, a zwłaszcza kierunku mięśni.

Ponieważ wielokrotnie osoby nie powołane, bez żadnych naukowych podstaw, zajmują się masażem w celach, czy to leczniczych, czy też kosmetycznych i popełniają różne nieprawidłowości w ruchach nieodpowiednich, stąd nic dziwnego, że urosło bardzo rozpowszechnione mniemanie, że masaże szkodzą i skórę „rozciągają“.

Tylko zły masaż szkodę przynieść może, prawidłowy, dobrze wykonany, że znajomością rzeczy stosowany, jest tem dla skóry twarzy, co gimnastyka dla ciała. Masaż twarzy przyspiesza krążenie krwi, mięśniowi nadaje jędrność i elastyczność, podobnie jak ruch, sporty i t. d. wpływają na zachowanie przez długie lata wyglądu młodzieńczego, tak i twarz masowana umiejętnie może nabyć świeżości zdrowia i piękności cery.

Do najbardziej rozpowszechnionych chorób szpecących cery, zwłaszcza w wieku młodocianym jest: *Seborrhea* (łojotok) i *trądzik* (acné). Łojotokiem nazywamy wzmożoną czynność gruczołów łojowych, objawiającą się wydzielaniem na zewnątrz skóry płynu tłustego, żółtego, oleistego. Twarz dotknięta seborrheą ma koloryt brudny, szary, lepki i świecący, a na takiem podłożu tworzą się drobne punkty czarne, któremi to nieraz twarz cała bywa zasypaną, są to powszechnie znane „wągry“. Sama przez się skóra taka nie robi estetycznego wrażenia będąc szarą i brudną, nieleczona zaś w porę może przejść seborrhea w nową fazę t. j. zapalenie gruczołu łojowego czyli trądzik (acne); wągier zatyka ujście gruczołu i tworzy się krosta napełniona materją, ilość i wielkość krost trądzikowych bywa bardzo różną, czasem jest ich tak wiele rozsianych na czole, policzkach i brodzie, że nie leczone w porę pozostawiają ślady podobne do śladów po ospie, a skóra traci w zupełności, koloryt świeży i zdrowy robi się również mało elastyczną, porowatą i gąbczastą.

Siedliskiem łojotoku na ciele bywają też plecy i piersi, na innych częściach zaś choroby tej nie spotykamy.

Przyczyny łojotoku są natury wewnętrznej, zaburzenia w trawieniu, wadliwe odżywianie, jedzenie pokarmów ostrych, tłustych i t. p. nadmierna praca umysłowa u dziewcząt i chłopców, zwłaszcza u osobnikach limfatycznych, mało krwistych. Dlatego przy leczeniu miejscowem, należy również zastosować odpowiedni „regime“ sposób życia i odżywiania.

Energiczne leczenie łojotoku daje zazwyczaj szybkie i pewne wyniki dodatnie, a Dr. Jacquet jest twórcą nowej i jedynej radykalnej metody dającej niezawodne rezultaty. System leczenia tą metodą zwie się mechaniczno-djetetycznym, gdyż po za leczeniem często miejscowem uwzględnia i stan zdrowia ogólnego.

Apostołki zdrowia.

(Na marginesie Poznańskiej Wyższej Szkoły Pielęgniarstwa). — (Od korespodenta własnego).

Podczas ostatniej wojny z Sowietami boleśnie dał się nam we znaki brak odpowiednio wyszkolonych pielęgniarek zawodowych. Garnące się do służby sanitarnej ochotniczki mimo najlepszej woli i bohaterskich nieraz poświęceń — stawały często bezradne wobec ogromu zadań i trudności, których nie mogły przyzwyciężyć nie mając odpowiedniego przygotowania.

Jednym z rodzajów pracy charytatywnej, może że najwięcej odpowiadającej naturze kobiecej, jest to praca pielęgniarska. Dobra pielęgniarka powinna być kobietą subtelną, z gruntownem wykształceniem, wyrozumiałą, zdrową i zawodowo wykształconą.

Trzeba, żeby w Polsce najdzielniejsze kobiety poświęciły się pielęgniarstwu, aby i u nas chorzy mieli troskliwą opiekę w szpitalach, a zdrowi nauczyli się zapobiegać chorobom. A czekają na pielęgniarki najróżnorodniejsze zadania społeczne, z których może że najwięcej palącem będzie zwalczanie gruźlicy, w tak zastraszający sposób u nas w Polsce się szerzącej. Drugą wielką bolączką naszego kraju jest wielka śmiertelność niemowląt i jej zwalczanie będzie jednym z ważniejszych zadań, oczekujących pielęgniarki. Zdrowszego i silniejszego doczekamy się pokolenia, gdy zdołamy za pomocą pielęgniarek w roli nauczycielek przeprowadzić kursa dla dorastających dziewcząt, któreby je zapoznały z ustrojem i sposobem wychowania dziecka i otworzyły im oczy na niebezpieczeństwo wadliwej nad niem opieki.

Zawodowa pielęgniarka jest i pomocną lekarzowi, popiera jego usiłowania, a posiadając zaufanie dzieci rodziców, umie pokierować ich rozwojem fizycznym, umie wykryć jak najwcześniej usterki młodych organizmów, zwraca na nie uwagę lekarza szkolnego, poucza rodziców



Fragment z sali wykładowej Wyższej Szkoły Pielęgniarskiej.

o ich znaczeniu i konieczności zaradzenia im, a wreszcie potrafi pokierować ich leczeniem i udziela w razie potrzeby odpowiedniej opieki pielęgniarskiej. Do takiej pielęgniarki należałoby i staranie o odpowiednie urządzenie higjeniczne budynków szkolnych, odpowiednich boisk dla zabaw, przeprowadzenie pogadanek z dziećmi, wpajając im zasady higjeny osobistej, zaznajamiając z przyczyną różnych chorób i sposobach ich unikania, a wreszcie przeprowadzając z dziewczętami starszemi kursy, ucząc je, jak opiekować się chorymi w swym najbliższym otoczeniu i zaznajamiając je z przepisami domowej higjeny, dać im zdrowe podwaliny na przyszłość.

Ideałem, do którego dąży apostołka-pielęgniarka, jest niedopuszczenie do zachorzenia organizmu, przez wytworzenie takich warunków życia, któreby utrzymały ustrój ludzki przy zdrowiu. W krajach zachodnich o urzeczywistnienie tego ideału walczy cała armja, składająca się z lekarzy-przywódców i pielęgniarek - szeregowców, które uzbrojone w inteligencję i fachowe wykształcenie docierają wszędzie, szerząc zasady zdrowotności, a zwalczając zacofaństwo, brud i ciemnotę.

W Ameryce głównie pielęgniarkom za-



Praca w Instytucie chemicznym Uniwersytetu Poznańskiego.

wdzięczają dobrą organizację Zdrowia Publicznego, higjeny szkolnej i przemysłowej.



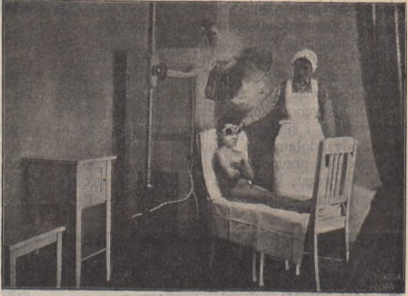
Pielęgniarka przy zabiegach dentystycznych.

Norwegja, Anglja, Francja i Włochy posługują się pielęgniarkami we wszystkich działach opieki nad zdrowiem publicznem. — Szwecja i Szwajcarja posiadają dobrze postawione szkoły pielęgniarstwa. Chiny mają 31 szkół dla pielęgniarek.

Kraje słowiańskie pozostały nieco w tyle, chociaż Czechy posiadają kilka szkół pielęgniarstwa. W Polsce mamy trzy szkoły pielęgniarstwa a to: w Warszawie, Poznaniu i Krakowie. Nasz przedstawiciel i korespondent miał możność bliżej zaznajomić się na miejscu w Poznaniu z tą cichą, a owocną pracą pielęgniarek, którato praca tak mało jeszcze zrozumienia znachodzi u naszego społeczeństwa. Utworzenie i założenie Poznańskiej Wyższej Szkoły Pielęgniarstwa — to zasługa i wysiłki prawie nadludzkie p. Dr. Janiny Zniniewicz, Prezesowej Polskiego Czerwonego Krzyża. Dużo pracy i czasu włożyły w to dzieło i Wojskowe Władze Sanitarne i Grono Profesorów Wydziału Medycznego Uniwersytetu Poznańskiego jak i Polski i Amerykański Czerwony Krzyż. Teoretyczne przygotowanie i Internat szkoły znachodzi się w Poznaniu — praktyczne studja odbywają się w szpitalu w Gnieźnie. Wszędzie widać wzorowy porządek, zamiłowanie i zrozumienie szczytności swego zawodu, serdeczne i wprost ujmujące obchodzenie się tak z uczenicami jak i postronnemi osobami. Dużo w tem zasługi niestrudzonej Dyrektorki jak i Instruktorki Poznańskiej Szkoły Pielęgniarstwa.

Żywimy nadzieję, że społeczenstwo nasze zrozumie wielką rolę pielęgniarki w pracy społecznej i przez poparcie tak moralne jak i materjalne przyczyni się do wielkich poczynań tych, którym leży na sercu zdrowy duch narodu, w jego zdrowym ciele.

Zarazem podajemy kilka fragmentów — ilustracyj z życia i działności pielęgniarek Pozn. Wyższej Szkoły Pielęgniarstwa.



Naświetlanie lampą Solluxa.

Poznań, 1. marca 1926.

Dr. K. Ch.

Dr. med. i M. JÓZEF FRITZ — LWÓW.

Lampa kwarcowa a środki spożywcze.

Powszechnie znaną jest wartość lecznicza rybiego tranu zwłaszcza w licznych utworzeniach dwuwęgla w niedokrewności, krzywicy i gruźlicy. Najnowsze badania amerykańskie wykazały, że tych własności leczniczych nabrać mogą inne środki spożywcze, szczególnie zaś tłuszcze jak świeże masło lub oliwa, jeśli je poddamy działaniu promieni pozafioletowych, wydzielonych przez lampę kwarcową. Na jakim procesie chemicznym polega nabywanie tej energji nie wiemy jeszcze dokładnie, rozświetlą to jednak eksperymenty w najbliższej przyszłości; praca bowiem nad tem zagadnieniem mającem wielką wartość praktyczną postępuje ciągle. Spodziewać się należy, że tran często niechętnie przyjmowany przez dzieci — wszelkie emulsje nie posiadają równej wartości — zastąpią w przyszłości inne środki spożywcze, którym nadano owej już teraz jasnej nam siły leczniczej. Pokarmy przyszłości zawierać będą prócz wartości odżywczych wszelkiego rodzaju lecz już ściśle dawkowane dotychczas utajone energje życiowe.

Rady i przestrogi.

Czystość rąk. Ręce są najprzedniejszym roznosicielem świeżych wydzielin ciała i zarazków tak szkodliwych, jak i nieszkodliwych. Głównym roznosicielem wydzielin z nosa i ust od jednej osoby do drugiej, są prawdopodobnie palce. Gdyby chciano zadać sobie trochę trudu, żeby zwracać uwagę na swego sąsiada lub na siebie samego, to, o ile nie było się starannie wychowanym pod tym względem, ze zdziwieniem zauważonoby, ile razy podnosi się bez potrzeby palce do nosa i ust. Nietylko używa się śliny do niezliczonych celów i przedmioty bez liku kładzie się do ust, ale nadto bez żadnej potrzeby i bezmyślnie podnosi się palce do ust i nosa. Któż mógłby wątpić, że jeżeli gruczoły śliny wydzielałyby indygo, to palce stale byłyby zabarwione na ciemno niebiesko, oraz, że gdyby w nosie lub ustach znajdowały się zarazki chorobotwórcze, to one również znajdowałyby się nieustannie na palcach? Każdy korzystny handel jest zamienny. W tym powszechnym handlu ludzką śliną palce nie tylko wnoszą obce zarazki w jamę ustną właściciela, ale także przenoszą jego własne wydzieliny na wszystko, czego jego ręka się dotyka. To się dzieje nie raz jeden, lecz niezliczoną ilość razy wkoło nas w ciągu dnia. Kucharz wydziela swoją ślinę na ciastka i bułki, chłopiec kredensowy zakaża szklanki i łyżeczki, poślinione ręce kupca dotykają owoców, duży palec mleczarza znajduje się w jego miarce, czytelnik ślini kartkę swojej książki, konduktor bilet kolejowy, a dama palec od rękawiczki. Wszyscy są pilnie zajęci wydzielaniem śliny tak, że z końcem dnia ślina znajduje się na drzwiach, oknach, meblach, zabawkach, w domach, tramwajach, sklepach, budynkach publicznych i na wszystkiem, czego tknie ręka ludzka. Cóż pomoże, że zarazki prędko zamierają? Nowe natomiast bywają nazajutrz dostarczone.

Zwyczaje higjeniczne wymagają, żeby ręce były umyte po każdorazowym stolcu, oraz przed jedzeniem, żeby palce były utrzymana zdala od ust i nosa i żeby nie wkładać żadnego niepotrzebnego przedmiotu do ust. Wszystkie pokarmy i napoje powinny być czyste albo dobrze ugotowane. Te najzwyklejsze ostrożności mogłyby zapobiec wielu wypadkom zakażenia

Kronika.

Gruźlica w Warszawie. Ze zbadanych przez Warsz. Tow. przeciwgruźlicze w 1925 r. — 414 mieszkań zajmowanych przez chorych i przychodni, prowadzonych przez Tow. — 120 było wilgotnych, 204 niesłonecznych, 42 proc. mieszkań składało się z 1 pokoju, 35 proc. z pokoju i kuchni, 14 proc z dwóch pokojów i kuchni i t. p. Co do zaludnienia, 30 proc tych mieszkań zamieszkiwało 1—3 osoby, 60 proc. od 3—6 osób, 10 proc. od 7—10 osób W 28 proc. wszystkich tych mieszkań chorzy korzystali ze wspólnej pościeli i 80 proc. ze wspólnego prania bielizny, 20 proc. chorych zmieniało bieliznę rzadziej niż co dwa tygodnie, do 29 proc. odżywiało się źle, stale używało spluwaczek 53 proc. chorych.

Dane statystyczne, zebrane przez biuro Tow. przeciwgruźliczego, dotyczące warunków mieszkaniowych 1636 zmarłych na gruźlicę w 1924 r w szpitalach warszawskich wskazują, że 54,44 proc. mieszkało w 1 pokoju, 26,6 proc. w dwóch i t. d.

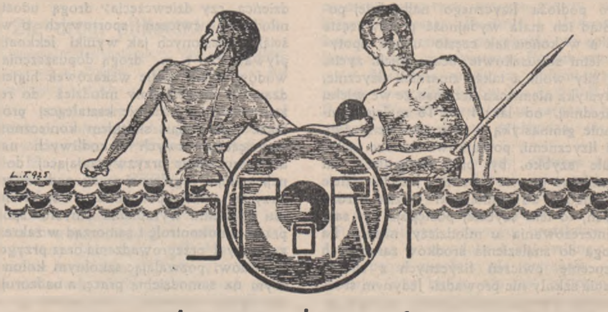
Przychodnie Tow. niejednokrotnie stwierdziły, że w jednej izbie mieszkają często 2—3 rodziny, wśród których są chorzy na otwartą gruźlicę, mający najczęściej wspólną pościel ze zdrowymi.

Wyjazd A. Z. S. zagranicę. Wobec tego, że termin międzynarodowych zawodów akademickich w Rzymie został odłożony na rok 1927, Akad. Zw. Sport. w Warszawie ma zamiar wysłać kilku swych członków na tournee zagraniczne. Otrzymano już zaproszenia do Danji (Kopenhaga), Szwecji (Lund, Malmo), Niemiec (Charlottenburg), co w w wielkiej mierze jest następstwem sukcesów A. Z. S. w hockey'u. Nasi akademicy będą mieli okazję zmierzyć się ze studentami zagranicznymi i stwierdzić, na jakich wyżynach stoi sport wśród akademików państw powyższych. W niektórych punktach można liczyć na poważne sukcesy.

Piłka koszykowa. Gra ta zyskała zupełny aplauz u klubów warszawskich. Dziś można naliczyć ze 30 drużyn, które tej zimy rozgrywały mecze. Obecnie niemal codziennie odbywa się spotkanie o nagrodę A. Z. S. u bądź też o nieoficjalne mistrzostwo Warszawy, szkół średnich i t. d. Najlepszym zespołem jest drużyna A. Z. S.-u rekrutująca się z czynnych lekkoatletów, traktujących gry ruchowe jako jeden ze środków zaprawy zimowej. Żywy udział w rozgrywkach bierze drużyna poselstwa i konsulatu U. S. A., mając w swym składzie dwóch vice konsulów i generalnego sekretarza p. Riggs'a. Jest to świadectwem ogromnego usportowienia społeczeństwa amerykańskiego. Dużo inicjatywy w kierunku popularyzacji gier ruchowych wykazał harc. Kl. „Varsovia", organizując stale spotkania w piłce koszykowej i siatkowej i „szczypiorniaku". Mistrzem szkół średnich jest zespół gimn. im. A. Mickiewicza. Drużyna Y. M. C. A to poważny przeciwnik dla A Z S.

Igrzyska kobiece w Göteborgu. Niemało kłopotów sprawiły gospodarzom Szwedom sprawy organizacyjne i sportowe samych zawodów, gdyż F. I. A. A. zabronił organizatorom używania frapującej nazwy „Olimpjada kobieca", a brak skrystalizowanego programu konkurencyj kobiecych utrudnił w dużej mierze przygotowanie materjału do kongresu, poprzedzającego same zawody. Proponowany przez szwedów kompromis w systemie miar — dystansu — potęguje jeszcze bardziej obecny chaos. Propozycje szwedów idą w tym kierunku, ażeby dystanse pokrewne były skreślone, natomiast wprowadzonoby kolejność biegów w miarach metrycznych i yardowych. Tak więc bieganoby 60 metr, następnym dystansem byłoby 100 yardów.

Odznaka sportowa lwowskiego O. Z. L. A. Pięknym, doprawdy duchem sportowym owianym jest pomysł Lwowa zainicjowania na gruncie polskim odznaki sportowej, czerpanej we wzorach z Finlandji, a do gruntu polskiego dostosowanej. Poprzez masy ludzi ćwiczących, a nie jednostki „fenomeny" — zmierza sport do regeneracji społeczeństwa doby obecnej. Zasługa też L. O. Z. L. A. dla sportu polskiego, szukającego dróg i łożyska jest wielka i sprowadzić się da do ram ruchu społecznego w wypadku dostatecznej realizacji tego projektu przez inne okręgi. Pewne jednak normy, zwłaszcza „projektowane", są cokolwiek za słabo przemyślane, a więc: łyżwy mają przeszarżowane minima, dysk dla pań $1^1/_2$ kgr. — zbyt ciężki (ostatni kongres w Pradze!); rzut oburącz oszczepem dla pań 34 m. — na polskie stosunki zbyt wygórowany. Łagodne stanowczo są normy: oszczep dla panów 42 m, bieg 5 klm — 28 min. Lapsusem chyba jest rzut młotem „oburącz"?



I WYCHOWANIE FIZYCZNE

Dr. WŁADYSŁAW DYBOWSKI, LWÓW.

O dniu sportowym młodzieży szkół średnich.

Wychowanie fizyczne w zakresie szkół średnich ma wielorakie zadania; wśród innych:

umożliwienie i spowodowanie równomiernego, pełnego wyrobienia sił fizycznych i wytrzymałości młodzieży;

wyrobienie odwagi, energji w przezwyciężaniu samego siebie, hartu woli przez ćwiczenia fizyczne i sportowe oraz surowe wymogi należycie prowadzonej zaprawy do nich;

wyrobienie zmysłu społecznego młodzieży także za pomocą udzielenia w ograniczonym zakresie życia sportowego samorządu i żądania samokontroli;

wpojenie zasad codziennej, regularnej pracy fizycznej mocno w umysł młodzieży, najlepiej w sposób taki, by powstało zamiłowanie do kilku gałęzi sportu, prowadzące do stałego uprawiania ich przez całe życie, zapewniając tem samem, długoletnie utrzymanie sprawności fizycznej i zdolności do intenzywnej pracy na wysokim poziomie.

Zadanie pierwsze komplikuje się wielce na skutek niedocenianego dotąd dostatecznie faktu fizjologicznego utraty sił, wytrzymałości i wyrobienia fizycznego już po niezbyt nawet długiej przerwie w ćwiczeniach. Fizjologja uczy nas, że szczur, pędzony początkowo godzinami, w końcu całymi dniami w klatce obracającej się, zaprawia się doskonale nawet do tak wielkiej pracy. Mięśnie jego stają się sprawniejsze i wytrwalsze, płuca i serce sprawniej działają, serce się znacznie powiększa. Przy tem wszystkiem szczur dobrze żywiony pozostaje zdrowym i odpornym, a jedynie jest znacznie silniejszym i wytrwalszym od innych. Te same doświadczenia wskazują nam jednak w dalszym ciągu, że dostosowanie się to nie jest bynajmniej stałem, gdyż po trzech miesiącach odpoczynku zmiany te znikają, szczur nie różni się niczem od swych kolegów, którzy tak ciężko nie pracowali, Jedynie jeśli poddamy go wraz z kolegami jego ponownemu przyzwyczajeniu do ciężkiej pracy, to okaże się, że szczur, który już raz znajdował się na wysokim poziomie wytrzymałości szybciej znacznie doń wróci od innych. Podobnie ma się rzecz z człowiekiem; wyniki najlepszego nawet wychowanie fizycznego w postaci bajecznej wprost sprawności i wytrzymałości organizmu z łatwością tracimy skutkiem kilkuletniej gnuśności.

Szkolne więc wychowanie fizyczne, prowadzone w taki sposób, by później — po skończeniu lat 18 i opuszczeniu murów szkolnych — czy to wręcz z lenistwa czy też z powodu braku czasu, tak niestety u nas częstego skutkiem złego zrozumienia własnej korzyści, znikło ono bez śladu z życia osobnika, nie jest celowem. Zapewni ono wprawdzie młodzieży we wieku szkolnym pełnię sił i odporności, po wyjściu ze szkoły jednak w lat kilka znikają te właściwości, już w okresie lat 23—27 brak ich, a więc w czasie najintenzywniejszej zwykle pracy zarobkowej czy naukowej, gdy nam

zdrowego podłoża fizycznego najbardziej potrzeba. Stąd ich mała wydajność pracy, częste choroby, a w końcu tak często u nas spotykani 30-letni staruszkowie bez ambicji, życia, energji i siły woli, a także zmarnieli fizycznie.

Statystyka niemiecka uczy nas, że we wieku szkoły średniej, od lat 11 do 18 maleje zainteresowanie gimnastyką i przymusowemi ćwiczeniami fizycznemi, początkowo bardzo wielkie, wcale szybko, by przy osiągnięciu lat 17—18 zniknąć prawie zupełnie. Jeśli tak dzieje się u Niemców, do gimnastyki wszak bardzo zapalonych, to tem szybciej postępuje ten sam brak zainteresowania u młodzieży naszej. Ta więc droga do znalezienia środków zaradczych na porzucenie ćwiczeń fizycznych z chwilą opuszczenia szkoły nie prowadzi. Jedynym środkiem racjonalnym jest rozbudzenie takiego zamiłowania do ćwiczeń sportowych w czasie od lat 14 do 18, by zamiłowanie to spowodowało uprawianie sportu przez całe życie. Stąd pochodzi konieczność wprowadzenia do życia szkoły sportu. Wiemy jednak doskonale, choćby ze smutnego doświadczenia sportu francuskiego i polskiego, że uprawianie sportu może sprowadzić łatwo zapalną młodzież na manowce zbytniego roznamiętnienia lub zbyt wczesnej specjalizacji. Wobec powyższego sport młodzieży szkół średnich powinien być skierowanym głównie w kierunku ćwiczeń dobranych odpowiednio do płci i wieku wielostronnych, rzadko kiedy jednostkowych, a głównie drużynowych.

Jednym z bardzo korzystnych wyrazów tego rodzaju kierownictwa ćwiczeń sportowych młodzieży są przyjęte dziś prawie we wszystkich krajach regulaminy odznak sportowych, mające na celu wszechstronne wyrobienie młodzieży ćwiczeniami odpowiednio dobieranymi o wymaganych wynikach jedynie minimalnych, a więc dla zdrowia bezwzględnie nie niebezpiecznych.

Z powyższego szkicu widzimy, że zadania wychowania fizycznego, wymienione jako pierwsze i czwarte łączą się w jedną harmonijną całość; zadanie drugie, wyrobienia odwagi, energji, zdolności przyzwyciężenia samego siebie, hartu woli, wypełniamy jedynie w nieznacznej mierze przez same ćwiczenia fizyczne programowe. Decydującą rolę odegra tu pobudzenie zapału do pracy nad samym sobą młodzieńca czy dziewczęcia; drogą udostępnienia młodzieży ćwiczeń sportowych o wynikach ściśle określonych jak wyniki lekkoatletyczne, pływackie, i t. p., drogą dopuszczenia do zawodów ściśle wedle wskazówek higjeny urządzanych, powodujemy młodzież do regularnej zaprawy, tak świetnie kształcącej prócz ciała także wolę i hart skutkiem konieczności przyzwyciężenia swych szkodliwych nawyczek, a równocześnie przyzwyczajającej do wytężonej, stałej i regularnej pracy nad samym sobą. Przy tej samej sposobności odpowiemy zadaniu trzeciemu wyrabiania zmysłu społecznego przez samokontrolę i samorząd w zakresie samej zaprawy i przeprowadzenia oraz przygotowania zawodów, pozwalając szkolnym kołom sportowym na samodzielną pracę, a nadzorując tylko ich ogólny kierunek i nieznacznie go w razie potrzeby prostując.

Przytoczone powyżej wytyczne wychowania fizycznego i jego ukoronowania przez danie młodzieży na drogę życia silnego zamiłowania do racjonalnego, wielostronnego sportu wskazują nam również główne wytyczne programu Święta Sportowego młodzieży szkół średnich. Wychowanie fizyczne szkolne zazębiać się winne i ściśle łączyć z dwoma pokrewnymi działami, z przysposobieniem wojskowem i sportem, program musi to też wykazywać.

Ważnym zwłaszcza punktem będzie umieszczenie należycie pokierowanych zawodów sportowych w programie oraz uzyskanie współudziału miejscowych klubów sportowych dla kilku punktów programu rozgrywanych jednak tylko między nimi, a nie wspólnie z młodzieżą szkolną. Obecność drużyn klubowych — naturalnie tylko takich, które na to swemi wyczynami i zachowaniem się zasługują — na boisku w dniu Święta Sportowego ma młodzieży wskazać, że nakładane na nią ograniczenia w wolnem zupełnie uprawianiu sportu są tylko czasowe, jedynie w ich leżące interesie, a że zaprawianie ich i przygotowanie przez wszechstronne wyrobienie ma na celu umożliwienie im — w późniejszem już pozaszkolnem życiu — uprawiania mądrego, racjonalnego sportu w jego najpiękniejszych gałęziach w ramach klubów sportowych.

Prof. RUDOLF WACEK. — LWÓW.

Złe drogi piłkarstwa.

Przyczyny tajnego profesjonalizmu. — Zły wpływ Wiednia. — To — co w „Pogoni" i w „Hasmonei" — jest we wszystkich klubach. — Jaka na to rada?

Czysty ongiś sport piłki nożnej, znalazł się w latach powojennych na pochyłej drodze tajnego zawodowstwa. Przyczyn tego jest bardzo wiele. Może najwięcej zawiniły naczelne władze piłki nożnej, sam PZPN. (Polski Związek Piłki Nożnej), który o wielu sprawach naszych klubów wiedział — tolerował je jednak — nie mogąc pociągnąć do odpowiedzialności za to innych, co sam robił. Mam tu na myśli wysokie honorarja, płacone graczom za udział w zawodach międzypaństwowych (niby to koszta podróży, strata zarobku, obfite libacje wieczorne po zawodach i t. p.), lekkomyślnie wszczęta walka z FIFĄ przez prezesa PZPN, dr. Cetnarowskiego, w imię tego czystego naszego amatorstwa i równoczesne skompromitowanie się przez wysłanie komisji śledczej do Lwowa, Warszawy, Łodzi, co głośnym echem odbiło się za granicą i naraziło nas na złośliwe artykuły tamtejszej prasy.

Tu musimy dodać wybujały szowinizm klubowy, prowadzący za wszelką cenę do zwycięstwa per fas et nefas, stąd rodzące się „kaperowani" graczy z innych klubów i obietnice posad, zysków — ba — wprost nawet płacy miesięcznej. Ogólne obniżenie się strony moralnej i etyki sportowej tak zawodników jak i „menerów" klubowych, którzy tylko jedno mają na celu: zwycięstwo za wszelką cenę — obojętne — czy w szlachetnej walce na zielonem boisku, czy przy kawiarnianym stoliku drogą intryg, dyplomatycznych pociągnięć lub zapłaty.

Kraków i PZPN mający swą siedzibę w Krakowie, byli tymi, którzy najbardziej przyjacielskie stosunki utrzymywali z... amatorskim Wiedniem. I stamtąd ta zaraza do nas przyszła. A właśnie PZPN powinien był zakazać gier amatorskim jeszcze wówczas drużynom Polski ze zawodowymi wiedeńskimi. Przy sposobności tych zawodów wiedeńscy gracze starali się co lepszych naszych graczy uświadamiać o wysokości honorarjów, branych przez nich we Wiedniu, robili im propozycje przyjazdu do Wiednia (chęć skaperowania Görlitza do Wiednia) — słowem — deprawowali ich i wydziałowych danego klubu. Doszło do tego, że ten lub ów gracz groził, iż nie wyjdzie na boisko, dopóki mu się tego lub owego nie zrobi. Zaczęto stawiać żądania, zarządy klubów musiały cichaczem te żądania spełniać.

Myliłby się ten, ktoby sądził, iż mam tu na myśli tylko tych, których PZPN zdyskwalifikował (gracze „Pogoni" i „Hasmonei" ze Lwowa), co znowu pociągnęło za sobą chwilową utratę mistrzostwa Polski przez „Pogoń". Mam na myśli, z małymi wyjątkami, prawie wszystkie kluby A a nawet B klasowe Polski. Wszędzie jest już ta zaraza i wszędzie gracze na tem dobrze wychodzą, iż w piłkę grają.

Czyż może mi polscy piłkarze zaprzeczą, iż ten dzięki swej dobrej grze zdał maturę, tamten awansował, ten ma doskonałą posadę np. sekretarza pewnego związku, ten zajęty jest w fabryce pewnego protektora danego klubu, ma w tygodniu 4 dni wolne — czego mu z pensji zupełnie nie potrącają — tamten mieszka przy klubie, ten jest płatnym gospodarzem: to znowu inny dostał pieniądze na podróż do danego miasta, gdzie ma już zapewnioną posadę — lecz jeszcze jej nie dostał, a tymczasem gra w piłkę, inny dostał w banku pożyczkę i interes sobie otworzył... i tak bez końca — z małymi wyjątkami.

Mylą się ci, którzy sądzą, iż wydając ten słynny wyrok krakowski bez przesłuchania winnych, bez wzięcia od nich podpisów na protokołach (nawet nie spisanych!) — jednem cięciem uzdrowili sport piłkarski Polski. To raczej kij, który wsadzili w mrowisko. To dopiero początek. Chyba niema tak naiwnego, ktoby sądził i wierzył, iż brud jest tylko we Lwowie a nie ma go np. w Krakowie. Aby sądzić brudnych, trzeba być samemu czystym!

Czy jest na to rada? Pomijam tu przepisy PZPN-u, wszelkie kary, dyskwalifikacje graczy, nawet całych klubów — to są środki zapobiegawcze — połowiczne. To w jednym wypadku uda się, w drugim nie i taki zawodowiec będzie dalej grał w danym klubie, cichaczem brał dalej pieniądze, czy też ciągnął w inny sposób korzyści. Awantura lwowska zrobiła tylko wszystkich ostrożniejszymi — tak zarządy klubów jak i graczy i teraz bardzo trudno będzie komuś udowodnić zawodowstwo. To będą sprawy załatwiane... w cztery oczy, bez podpisów, bez świadków, chyba, że się będzie miało do czynienia ze zdradą lub zemstą gracza — prawda? Wówczas taki amatorski klub znajdzie się w trudnem położeniu. Ale i tak pozostanie tu jeszcze protest, skarga sądowa i t. p.

Cóż więc nam pozostaje? To — co zrobili już inni u siebie — to zaprowadzenie jawnego profesjonalizmu. Wszak taki klub zawodowy za najgroźniejszego dla siebie rywala będzie uważał właśnie tych cichych zawodowców i za wszelką cenę starać się będzie dostać

ich do siebie. Amatorskie znowu kluby, mające możność rozgrywania zawodów o mistrzowstwo okręgowe i Polski, mogące grać z klubami nieamatorskimi zagranicznymi już bez żadnej obawy dla swej etyki sportowej, będą pilnowały się i tak cichy zawodowiec nie będzie mógł istnieć nawet krótki czas w zespole amatorskim. I ręczę, że największą senzacją dla nas sportową, byłyby zawody dwu drużyn polskich — najlepszej amatorskiej z najlepszą nieamatorską.

Tych kilka słów piszę, gdyż spodziewam się, iż wywołają one dyskusję wśród lwowskich sfer sportowych. Nie przeczę, mogę się mylić — tem lepiej — jeśli znajdą się tacy, którzy wskażą lepsze wyjście z tego błędnego koła.

Każdy bowiem zdrowo myślący człowiek przyznać mi musi, iż dyskwalifikacje lwowskie, odbieranie „Pogoni" mistrzowstwa Polski i t. p. — to nie droga do uzdrowienia polskiej piłki nożnej, to raczej dalszy jej upadek.



Moment z zawodów w stadjonie w Colombes we Francji.

St. med. ALEKSY SAŁAMAŃCZUK — Lwów.

Nowe zasady wychowania fizycznego.

Zrozumienie konieczności ćwiczeń cielesnych spowodowało zwrócenie specjalnej uwagi na sposób i celowość wszelkich ćwiczeń. Z historji wychowania fizycznego wiemy, że twórcy wszystkich systemów wyszli z tego samego założenia: podnieść tężyznę cielesną jednostki a tem samem wzbogacić społeczeństwo ludźmi zdolnymi do życia i do pracy. Twórca jednak każdego systemu dowolnie wybierał drogę, która miała do celu prowadzić. Początkowe więc systemy, które miały w końcu doprowadzić do wskrzeszenia wzniosłej idei igrzysk olimpijskich, grzeszą brakiem jakiejś myśli przewodniej w stosunkowo wielkiej ilości zalecanych ćwiczeń. Nie zastanawiano się początkowo wcale czy każde ćwiczenie przyniesie korzyść organizmowi, a kombinowano na wszelkie możliwe sposoby, przy czem każda nowa kombinacja miała w sobie już zarodek jeszcze nowszej. Pokaźna ilość ćwiczeń miała zapobiec znudzeniu względnie jednostajności.

Z czasem jednak zjawiają się reformatorzy (jak Ling i inni), którzy na podstawie własnych obserwacyj i doświadczenia starają się usunąć poważne braki różnych systemów. Systemy, które powstały na podstawie obserwacyj i doświadczeń w wielkim stopniu dodatnio wpłynęły na wychowanie fizyczne. Po reformatorach i twórcach systemów, którzy oparli swój system na w ł a s n e m d o ś w i a d c z e n i u i o b s e r w a c j i, przyszli fizjologowie jak Marey, Mosso, Lagrange, Du Bois-Reymond. Ci uczeni oparli swoje badania na zasadach fizjologji i z tego też punktu starali się wpłynąć na osiągnięcie możliwie największych korzyści dla organizmu przy uprawianiu ćwiczeń cielesnych.

Trzeźwa obserwacja oparta na zasadach fizjologji sprawiła, że poglądy na systemy wychowania fizycznego uległy gruntownej zmianie. Wypowiedziano walkę systemom, które propagowały „kult mięśni" i to szczególnie ramion a nie zwracały uwagę na organizm jako całość. A. Mosso był też pierwszy, który wykazał, że potężne mięśnie ramion nie świadczą wcale o tem, że dany osobnik jest zdrowy. Zdrowy organizm może obejść się bez potężnych mięśni, jeżeli tylko serce i płuca sprawnie funkcjonują.

Pod wpływem Anglji zaczęli też niektórzy uczeni - fizjologowie propagować system stosowany w Anglji, gdzie wychowanie fizyczne opierało się na grach i sportach. Starali się też oni przenieść ćwiczenia cielesne z sal gimnastycznych na wolne powietrze. Starali się wykazać, że gry i sporty na wolnem powietrzu wzmacniają serce i płuca a więc spełniają warunki konieczne do osiągnięcia zdrowia.

Twierdzenie to jednak okazało się niesłusznem. Demary pierwszy zwrócił uwagę, że dobrze oddychać można tylko wtedy, gdy klatka piersiowa jest odpowiednio zbudowana,

Należałoby więc gry i sporty uzupełniać celową gimnastyką tembardziej, że w grach i sporcie każdy ruch odbywa się nagle i prędko przemija, nie można więc przeprowadzać jego kontroli.

W ostatnich czasach po dokładnych rewizjach wszystkich systemów powstało też kilka nowych, których twórcy starali się usunąć braki poprzednich.

Co uwzględnić musi więc każdy nowy system?

Pierwszym i najważniejszym warunkiem musi być przedewszystkiem p r o s t o t a. Należy odrzucić wszystko, coby system czyniło zawiłym, skombinowanym a tem samym mniej przystępnym. Ćwiczenia muszą być łatwe do zapamiętania i muszą być w pewnej ścisłej ze sobą łączności. Opanowanie bowiem wtedy takiego systemu nie przedstawia żadnych trudności dla przeciętnego człowieka.

Drugim ważnym warunkiem jest u w z g l ę d n i e n i e o r g a n i z m u j a k c a ł o ś c i. Ćwiczenia muszą obejmować wszystkie narządy, pobudzając je do czynności wzmożonej pośrednio czy bezpośrednio. Racjonalnie więc postąpił Ling, który ćwiczenia podzielił na poszczególne grupy. Każda grupa obejmowała pewien narząd w całości lub też głównie miała działać na pewną część organizmu, działając pobocznie (a więc w mniejszym stopniu) na narząd sąsiedni, względnie stojący w jakiejś zależności z poprzednim.

Dalszym warunkiem musi być u w z g l ę d n i e n i a o s o b y ć w i c z ą c e g o. Ling wraz z synem przeprowadzili podział gimnastyki uwzględniając gimnastykę pedagogiczną, która dąży do podporządkowania ciała woli osobistej, gimnastykę wojskową, która ma na celu podporządkowanie woli jednej jednostki woli drugiej osoby, przy użyciu siły czy broni, gimnastykę leczniczą, która dąży do usunięcia nienormalnego czy szkodliwego działania czynników zewnętrznych czy wewnętrznych na organizm i w końcu gimnastykę estetyczną, która ma być „mową ciała ludzkiego“ ma więc w sposób mniej lub bardziej plastyczny „określić i uzewnętrznić duchowe „ja“ jednostki. Punktem wyjścia jednak dla każdej z tych grup jest gimnastyka pedagogiczna.

Do powyższych dołączają się jeszcze następujące warunki:

Cwiczenia muszą być r u c h a m i n a t u r a l n e m i, a więc muszą w życiu danego osobnika przechodzić w zakresie ruchów jego fizjologicznych, muszą być jak gdyby rozłożeniem jakiejś czynności w zakresie naturalnego ruchu fizjologicznego. A więc jak najmniej ruchów akrobatycznych.



Postawa normalna.



Kręgosłup.

Równie ważnem jest p o z o s t a w i e n i e c z a s u a n każde pojedyncze ćwiczenie. Wydatność ćwiczenia nie zależy bowiem wcale od szybkiego tempa, a zależy od sposobu wykonania.

Każdy system w dalszym ciągu powinien dbać o zabezpieczenie rzeczy niezmiernie ważnej a mianowicie — p o s t a w y. Postawa bowiem normalna cechuje tylko zdrowy organizm. Postawa ta powinna być z pewnemi małemi odchyleniami stale przy wszystkich ćwiczeniach uwzględnioną, nigdy zaś lekceważoną. Pierwszy Ling zwrócił uwagę na postawę i tem właśnie zapoczątkował swój system. Dał — jak się bardzo słusznie wyraził w swem dziełku Dr. T. Drabczyk — kapitał życiowy, który może być należycie oprocentowany, podczas gdy inne systemy a szczególnie dawny niemiecki (John i i.) myśli o procentach od niezłożonego jeszcze kapitału. Nad tą właśnie postawą należy nam cokolwiek zatrzymać się:

Przy utrzymaniu postawy współpracuje

cały szereg mięśni, które wykonują pracę, ażeby organizm w tej pozycji utrzymać. Praca ta jednak nie zawsze jest ta sama. Przy przejściu do postawy „baczność" pracę mięśni wzrasta kilkakrotnie. Rozchodzi się więc teraz tylko ażeby postawa była naturalna, zn. żadna część organizmu nie śmie odnieść przy tej pozycji choćby najmniejszej szkody.



Przy tej podstawowej, powiedzmy zasadniczej postawie ważną rolę odgrywa klatka piersiowa.

Klatka piersiowa — jak wiemy — posiada kształt dzwonu, spłaszczonego od przodu ku tyłowi. Tak u góry jak i u dołu znajduje się otwór. Klatka piersiowa utworzona jest z kręgosłupa, żeber, chrząstek żebrowych i mostka, jakie stanowią kostne rusztowanie dla przyczepu licznych mięśni. Połączenia żeber z kręgosłupem a następnie z chrząstkami żebrowemi a w dalszym ciągu z mostkiem pozwalają na pewne ruchy klatki piersiowej. Ruchy te przy współdziałaniu mięśni mają ważne znaczenie dla aktu oddechania. W klatce piersiowej znajdują się niezmiernie ważne dla życia organy: płuca i serce. Wklęsłość części piersiowej i wygięcie łuków żebrowych tak, że one sięgają z tyłu poza linję kręgosłupa sprawia, że płuca są zawieszone, otaczają bowiem kręgosłup z boków i z przodu. Przy normalnym kręgosłupie w warunkach prawidłowych nie obciążają wcale klatki piersiowej.

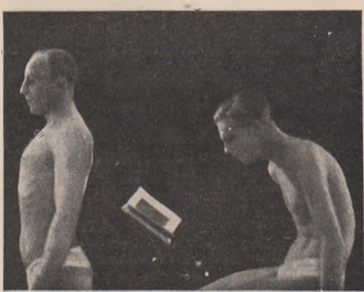
Klatka piersiowa posiada charakterystyczny kształt u mężczyzn, kobiet i dzieci w warunkach już normalnych, pomijając liczne anormalności w warunkach nieprawidłowych.

Mechanizm oddechowy klatki piersiowej jest nader skombinowany, pokrótce jednak musimy później z nim zapoznać się, ażeby zrozumieć względnie ocenić znaczenie klatki piersiowej dla procesu oddychania.

Otóż po różnych obserwacjach a po tem i doświadczeniach pokazało się, że wybitny wpływ na kształt i czynność klatki piersiowej ma kręgosłup. To też racjonalne systemy zapobiegają jego zniekształceniom, poświęcając jemu odpowiednią ilość ćwiczeń, Ling uczynił to żądając należytą postawę przy uprawianiu ćwiczeń gimnastycznych.

Rzuciwszy okiem na prawidłowy kręgosłup z tyłu mamy wrażenie, że tworzy on kolumnę pionową, przy oglądaniu zaś z boku przekonujemy się, że kolumna ta posiada szereg wygięć. Wygięć tych obserwowanych z boku mamy cztery. Wypukłość barkowa zwrócona jest ku przodowi, wypukłość części piersiowej kręgosłupa zwrócona jest swą wypukłością ku tyłowi, to znaczy, że z przodu posiada wklęsłość. Wypukłość piersiowa ku dolowi przechodzi w wypuklenie lędźwiowe zwrócone ku przodowi. Lędźwiowa wypukłość przechodzi nagle w wklęsłość krzyżową.

Kręgosłup w całości składa się z pojedynczych kręgów charakterystycznych dla każdej jego części, a więc szyjnej, piersiowej, lędźwiowej i krzyżowej. Pomiędzy pojedynczemi kręgami znajdują się wkładki w postaci płaskich, elastycznych krążków, t. zw. chrząstek międzykręgowych. Kręgosłup nie jest więc jednolitym słupem kostnym, co wpływa bardzo korzystnie na jego funkcje. Pierwszą zaletą tej budowy jest oporność, Na oporność tę wpływają: krzywizny i wspomniana wyżej niejednolitość słupa. Doświadczenie nauczyło, że oporność słupa wzmaga się tyle razy ile wynosi



o jednostkę powiększona druga potęga z ilości krzywizn (ilość krzywiz $^2+1$). Ponieważ kręgosłup posiada ich cztery, wzmocnienie siły byłoby 17-krotne. (Bochenek). Wszelkie więc wstrząśnięcia udzielone kręgosłupowi posuwając się ku górze tracą znacznie na intenzywności. Mózg umieszczony w czaszce zabezpieczony

jest dzięki tej specjalnej budowie kręgosłupa od wszelkich dotkliwych wstrząśnień, któreby mogły uszkodzić ten tak delikatny a pierwszorzędnej wagi narząd dla funkcyj życiowych.

Normalna klatka piersiowa zależy więc w pierwszym rzędzie od rusztowania kostnego, a następnie od ustawienia łopatek i stanu mięśni, które zdążają od klatki piersiowej do kończyn górnych (mięsień piersiowy większy i mniejszy, mięsień najszerszy grzbietu).

Przy tem wszystkiem kręgosłup musi być jeszcze elastyczny. Elastyczność kręgosłupa udziela się całej postaci.

Na klatkę piersiową a szczególnie kręgosłup zwrócono szczególną uwagę w szkołach, gdzie młody organizm z powodu nieodpowiednich ławek i braku ruchu przy małej odporności na większe i mniejsze nieprawidłowości jest narażony. Higjena szkolna szczególną też zwraca uwagę na zniekształcenie kręgosłupa i klatki piersiowej. Przy utrzymaniu elastyczności kręgosłupa możliwe tylko jest należyte ukrwienie rdzenia kręgowego. Elastyczność ta konieczna jest wszystkim, sztywność bowiem odlicza swobodę ruchów i czyni człowieka niezdolnym do pracy. Elastyczność postaci utrzymaną w stosunkowo wielkim stopniu obserwować możemy u pływaków, lekko atletów i racjonalnych gimnastyków.



CZESŁAW RĘBOWSKI. — WARSZAWA.

Rola sportu w życiu ekonomicznem i społecznem zagranicy.

W epoce przesileń gospodarczych i finansowych, spowodowanych wojną europejską, na pierwszy plan polityki międzynarodowej wysunęły się kwestje, dotyczące ekonomicznych zagadnień państw kontynentu. Ubóstwo spowodowane wielkiemi katastrofami wojennemi, jest piętnem, ciążącem nad całą Europą, wżarł się w pustynie Azji i Afryki, dotarł aż po granicy Żółtego państwa. Następstwem tych wypadków jest zubożenie i wegetacja większości krajów Europy.

Na tle tych całkiem materjalnych zagadnień wyrastają koncepcje, w których miast walki o byt, o jutro, potęga woli ludzkiej pcha śmiałków do nowych trudów i nowych zdobyczy.

Wytrwałość i poświęcenie Amundsena w gromadzeniu dorobków naukowych w szaleńczych niemal wyprawach podbiegunowych; gotowość Mac Millana do prób i czynów, równych czynom Amundsena, podróże Gerbault'a w łupinie po falach oceanu, — ściągają uwagę całego świata, gdyż tryumf ludzi tych jest symbolem potęgi ducha ludzkiego.

Ameryka, kraj w oczach Europy „businessu“, okazała się na tle wypadków wojennych i w dobie powikłań powojennych źródłem wielkich przedsięwzięć, w których poczucie humanitarności i braterstwa idzie w parze z rozmachem życia ekonomicznego.

Przy tendencji na szukanie rozwiązań wielu kwestyj ekonomicznych, rozwiązania których szukamy niejednokrotnie przy współdziale Ameryki i innych państw zagranicy, wyłania się dopiero sprawa doniosłości sportu, jako jednego z czynników w stawianiu kryterjum o sile państwowej i gospodarczej państw Europy.

Ameryka ma swoisty punkt patrzenia na szereg zagadnień, trapiących współczesną ludzkość. Ameryka lubi czyny, świeci przykładem w pracy i żąda czynów od innych. O rozwoju sportów w U. S. A. i społecznej roli wychowania fizycznego w kraju Yankesów wiemy dobrze. To też dla Ameryki Finlandja, w naszem pojęciu kraj stosunkowo biedny i mały, zasługuje na uwagę niemniejszą, niż inne mocarstwowe państwa Europy.

Finlandja, — to kraj pracy, to kraj tężyzny fizycznej i duchowej. Punkt widzenia amerykanina jest poglądem każdego przedstawiciela rasy anglo-saskiej. Egzotyczne państewko — Urugwaj, stawiane dotychczas obok sąsiednich krajków, jak: Peru, Chile, Equador, wypływa na horyzont światowy z dniem zwycięstwa jego jedenastki piłkarskiej na boisku w Colombes. Nowa Zelandja, ojczyzna Britta i piętnastki „Alls-Blacks“, zdobywa sławę na całym kontynencie europejskim dzięki sukcesom w „rugby“; sławę Ameryki, Weissmüllera, przyćmił fenomenalnemi wynikami Szwed Arno Borg, Argentyna, kraj bogaty w plony ziemi i o po-

tężnym handlu zamorskim, znany jest jako ojczyzna boksera Firpo.

Zagranica umie też trafić do przekonania i upodobań Ameryki.

W okresie strasznych zmagań i nadludzkich niemal wysiłków w Wogezach i Ardennach, o dalszych losach wojny na korzyść aljantów decyduje Ameryka. Rezerwę Ameryki względem wojny europejskiej zdołali przełamać Francuzi bohaterstwem na placu boju i gruntowną znajomością psychiki Yankesów.

Miast apelów o pomoc, wysłano bożyszcze Carpentiera, by swą wspaniałą walką na ringu podbił serca Amerykan. — Srodek ten okazał się zbawiennym. O psychice Ameryki świadczyć może jeszcze jeden fragment z okresu silnej propagandy przed decyzją Ameryki w czasie wojny: minister francuski o dużym talencie krasomówczym odbywał propagandystyczne tourneé po St. Zjednoczonych; koloniści niemieccy zniweczyli jednak cały rezultat jego pracy dzięki pomysłowej ulotce z podobizną ministra francuskiego i sentencją: „czy człowiek, który tak pięknie mówi, a, jak widać, jest człekiem niezmiernej tuszy, może być człowiem czynu?“

Występy Nurmiego i Rotoli potwierdzają całkowicie pogląd, że dzielne jednostki na polu sportowym mogą rozwiązać wobec zagranicy niejeden problem przekraczający sferę działania świata dyplomatycznego. Ostatnio Australja harmonizując się zresztą pod kątem sportowym z Anglją i Ameryką postanowiła powitać Nurmiego na bieżni Australijskiej. Wobec postanowienia Nurmiego przerwania występów sportowych na bieżący sezon — dominjum australijskie nieomieszkało trafić do rządu Finlandji, by skłonić „mistrza świata“ do startowania na ziemi australijskiej. Ciekawe były motywy wyjazdu Ritoli i Nurmiego do U. S. A. — Konieczność zaciągnięcia znaczniejszej pożyczki przez Finlandję podyktowała wielkim jej synom-sportsmanom wyjazd do Ameryki. Wszak Finlandja — to kraik niewielki, bez naturalnych bogactw kopalnianych, jednak kraj pracy wytężonej, kraj po Ameryce najbardziej usportowiony. Zwycięstwa Nurmiego i Ritoli zapewniły powodzenie akcjom ministra skarbu i spraw zagr. Finlandji. Pochlebną niepowszednią jest opinja bankierów o formie gwarancji samej pożyczki ze strony Finlandji, ujęta w następujące zdanie: „Kraj który wydał takich ludzi, jak Nurmi, Ritola, Kohlemainen jest dostateczną gwarancją, że godnie wywiąże się z zobowiązań w stosunku do wierzyciela. W całej jaskrawości występuje dziś rola sportu w akcjach politycznych i gospodarczych państw na arenie międzynarodowej; obok nauki techniki i wiedzy, decyduje zdrowo pojmowane pojęcie „kultury fizycznej“. Rany i blizny — pozostałości po wojnie europejskiej nie będą stygmatem rewanżowych poczynań, o ile rozwiną się stosunki sportowe wśród państw Europy, Realna pacyfikacja Europy nastąpi w chwili, gdy reprezentacje Niemiec, Francji i innych państw odbędą szereg meetingów sportowych.

Apolityczny i odziany w formy szlachetnej „walki“ sport najbardziej zbliża narody.

ANTONI HEINRICH. — WARSZAWA.

Masaż sportowy.

Świetne wyniki osiągnięte w lekkiej-atletyce przez Finlandję, zwróciły uwagę całego świata sportowego na metody treningu, stosowane przez Finów.

Zauważono, że niedoceniany na Zachodzie masaż, ujęli oni w pewien system i przystosowali go do wymagań stawianych przez sport.

Przez masaż sportowy będziemy rozumieli całokształt zabiegów, służących do podtrzymania „formy“, a więc prócz masażu właściwego, zajmiemy się sposobami służącemi do rozruszania mięśni przed samemi zawodami, czyli tzw. rozgrzewką, prócz tego omówimy pokrótce wpływ gorących kąpieli, które powinny wchodzić do programu każdego treningu.

Ze względu na to, że tylko dokładne zrozumienie zmian fizjologicznych, zachodzących w naszym organizmie wskutek masażu, pozwoli go stosować racjonalnie, omówimy jego wpływ na zmiany fizjologiczne, rozpatrzymy główne zasady techniki masażu, a następnie dopiero zajmiemy się tzw. masażem stosowanym. Ten wreszcie zaznajomi nas z techniką masażu skóry, mięśni, ścięgien, wskaże jakie zabiegi należy wykonywać n. p. na początku treningu, jakie po forsownym wysiłku, wreszcie da poznać, jakiego masażu wymagają różne rodzaje sportów.

W ostatniej wreszcie części omówimy wpływ gorących kąpieli i t. zw. automasaż, szczególnie ważny u nas ze względu na zupełny brak masażystów-specjalistów.

Lekkie pocieranie obolałego miejsca n. p. po stłuczeniu jest masażem kojącym, masażem pobudzającym, nazwiemy masaż jaki stosujemy przy odrętwieniu, zesztywnieniu np. nogi, instynktownie wykonywamy wtedy rozcieranie energiczne. Po dłuższym wysiłku niewytrenowany mięsień odczuwa silny ból, masaż stosowany wtedy wywiera wpływ kojący i usuwa zmęczenie, — mamy tu do czynienia z masażem orzeźwiającym.

Wpływ kojący masażu. Dzięki rozmieszczonym na powierzchni ciała specjalnym tworom, t. zw. zakończeniom nerwowym, odczuwamy jako czucie dotyku, zimna, smaku, wszelkie zetknięcia się ze światem zewnętrznym. Jedne z tych ciałek nerwowych reagują na bodźce mechaniczne, inne na cieplikowe, inne wreszcie na świetlne i składają się na to, co nazywamy ogólnie zmysłem wzroku, dotyku i t. d.

Od tych tworów nerwowych idą włókna nerwowe, które przenoszą prąd, powstały wskutek jakiegoś bodźca, do rdzenia pacierzowego i mózgu. Jednakże w działaniu tego urządzenia istnieje pewien rytm. Ciałka nerwowe nie mogą bez przerwy reagować na bodźce zewnętrzne.

Po okresie pracy musi następować prawie równy mu okres wypoczynku. Jeżeli będziemy pobudzali stale ciałko nerwowe, ów przyrząd odbiorczy do pracy, ciałko oddziaływa coraz słabiej, wreszcie przestaje reagować.

Jeżeli zaczniemy z lekka pocierać przez czas dłuższy powierzchnię ciała, to występujące na początku masażu wrażenie łechtania mija. Miejsce masowane zostało znieczulone. Masaż tego rodzaju stosujemy bardzo często instynktownie przy stłuczeniu.

Często również zdarza się, że w miejscu stłuczenia odczuwamy przykry ból, powstały wskutek przekrwienia naczyń krwionośnych. Stosując lekki ucisk, miesienie, usuwamy nadmiar krwi, ciśnienie wywierane na naczynia krwionośne i twory nerwowe maleje, przez co ból mija.

Wpływ pobudzający masażu. Gdy przez czas dłuższy nie używamy ruchu, członki nasze drętwieją, a nawet następuje ich zanik, co ma miejsce np. przy dłuższej chorobie i t. d.

Dzieje się to z powodów następujących: Krew dostarcza komórkom mięśniowym pożywienia. Pokarm ten komórki zużywają częściowo na swoje potrzeby, częściowo przetwarzają chemicznie, spalają, resztę wreszcie wydzielają przez nerki, gruczoły potne i t. d. jako odpadki. Gdy komórka pracuje niedostatecznie, nie może spalić dostatecznej ilości pokarmu, skutkiem czego przestrzeń międzykomórkowa zapełniona jest całą masą produktów niespalonych, odpadków i t. d. Zachodzi więc wkrótce rodzaj zaduszenia, przez co komórka stopniowo zanika. Masując mięsień wprawiamy w ruch płyn międzykomórkowy, nie pozwalamy mu zalegać, zbliżamy do niego włókna mięśniowe, wskutek czego pobudzamy zdolność spalenia! Masaż ten, mający b. doniosłe znaczenie przy dłuższej bezwładności członka, n. p. przy złamaniu nogi, w sporcie ma zastosowanie przeważnie tylko u zaczynających trening, gdy idzie o pobudzenie organizmu do energicznego spalania produktów w komórkach.

Wpływ orzeźwiający. Jak o tem mówiliśmy wyżej, mięsień pracujący normalnie wydziela dość znaczną ilość odpadków, które pochłania płyn międzykomórkowy i usuwa z organizmu, za pośrednictwem nerek, gruczołów potnych, pod postacią kwasu mlecznego i soli kwasu moczowego. Przy wysiłku długotrwałym, skutkiem zbyt energicznego spalania, wydzielanie zanieczyszczeń odbywa się zbyt wolno, płyn międzykomórkowy przepełniony

jest odpadkami, praca komórek odbywa się w ośrodku zatrutym, przez co sprawność mięśnia maleje. Oznaką tego jest uczuwane przez nas zmęczenie.

Zamulenie odpadkami, dzięki energicznemu pochłanianiu przez naczynia włoskowate i wydzielaniu na zewnątrz, prędko mija i mięsień odzyskuje poprzednią sprawność. Na to jednak trzeba odpowiedniej ilości czasu.

Proces odpoczynku możemy przyspieszyć, wywierając na mięśnie ucisk, dzięki któremu usuwamy krew z kończyn w kierunku serca, pobudzając przez to krążenie krwi. Masaż tego rodzaju usuwa zmęczenie, orzeźwia, przez co posiada w sporcie największe zastosowanie. Stosujemy go tak podczas zawodów jak i po zawodach.

Uwagi ogólne. Aby masaż był dobrze wykonany, należy przestrzegać następujących warunków:

1) Masowany winien leżeć możliwie wygodnie, mięśnie mieć zwolnione, bezwładne.

2) Masażysta powinien zająć pozycję najwygodniejszą, niemęczącą i pamiętać, że w masażu nie idzie o zademonstrowanie swej siły, a o stosowanie go w sposób delikatny, dokładny. Słabo i cierpliwie, a nie mocno i krótko!

3) Masaż najlepiej stosować nie wcześniej jak w 30 minut, godzinę po ćwiczeniu, robić go należy w miejscu ciepłem, bez przeciągów, by nie narazić masowanego na przeziębienie.

4) Aby masowanie nie sprawiało masowanemu przykrości, należy wykonywać go nie suchą ręką, lecz natarłszy ciało uprzednio oliwa, specjalnemi emulsjami lub łojkiem. Zwiększą to gładkość skóry i łatwość masowania. Atleci nasi używają dość często wazeliny, której ze względu na zawartość szkodliwych dla skóry produktów nafcianych polecić nie można. Łojek (talcum) aczkolwiek tani i b. dobry ma tę wadę, że rozpyla się w powietrzu, wdychanie go podczas masowania jest dla organizmu szkodliwem. Po masowaniu łojkiem ciało należy obmyć lub conajmniej wytrzeć mokrym ręcznikiem aby go usunąć. Stosunkowo najlepszą jest oliwa, jest ona tania, gładka, nieszkodliwa dla skóry, brudzi natomiast bieliznę i posiada nieprzyjemną woń. Specjalne emulsje składające się z olejków, mydła i różnych zapachów, ze względu na wysoką cenę, są nieprzystępne.

Oliwa i łojek nie powinny zawierać żadnych zanieczyszczeń, które drażnią skórę i wywołują jej podrażnienie nieraz dość ciężkie.

5) Zbytecznem jest nadmieniać, że masażysta powinien znać, choć powierzchownie, budowę mięśni i ich rozkład, by osiągnąć pożądany skutek.

(C. d. n.)



STEF. KOSTRZEWSKI. — WARSZAWA.

Biegi na przełaj — podstawą fizycznego rozwoju organizmu.

Łagodna i bardzo skromna w swe szaty „śnieżne", zima polska, rozwiała sny niejednemu narciarzowi i saneczkarzowi o pięknie i pożyteczności sportów zimowych. Wczesne szarugi wiosenne wydobyły na bieżnie i boiska świat sportowy polski, normalnie jeszcze w „leżach zimowych" wypoczywający.

Kryzys w jednej dziedzinie sportu, spowodowany kaprysem pory, czy też aury pociąga za sobą przyspieszenia tempa w innych działach i odmianach sportu.

W roku bieżącym jesteśmy świadkami wielce dodatniego posunięcia w życiu i pracy klubów sportowych w Polsce, Dotychczasowe systemy kultury fizycznej w naszych stowarzyszeniach i klubach sportowych szły głównie drogą dorywczości i sezonowości pracy. Słabe wyniki nasze w wielu gałęziach sportu znajdują wyraźne uzasadnienie wobec niesystematycznego i niekonsekwentnego nawet ujmowania treningów ze strony zawodników i klubów sportowych.

Rok bieżący przynosi nam poważne zmiany na lepsze i wróży szybki rozrost sportów wszerz

i wgłąb. — Aczkolwiek stoimy już na zrąbku zimy „skapryszonej“, to jednak godzi się zwrócić uwagę na fakt bardzo intensywnej pracy w okresie zimy, notowany w większości polskich ośrodków sportowych.

Najbardziej popularne sporty w Polsce i zagranicą, lekka-atletyka i piłka nożna „chronicznie“ cierpiały na brak tej ciągłości w pracy. Tak więc, gracz p. nożnej przez 8 miesięcy z namiętnością „kopał“ piłkę, by resztę roku poświęcić na urlopowanie. Lekko-atleta forsował się od kwietnia, by na czerwiec stanąć u szczytu formy, podobnie bokserzy oczekują ukazania się „Orjona“ — znaku zimy.

Niewspółmierność pracy zimą i latem, brak kierunku nad adeptami sportów w sensie wychowawczym powoduje częste wykolejenia i nadwyrężenia u sportowców, a najczęściej zwiększa armję sportowców „bez klasy“.

Zagranicą gracze, lekko-atleci uznają zasadniczo całoroczny sezon sportowy z dwoma okresami wypoczynków, a mian.: w lipcu i sierpniu oraz grudniu. Doskonałemi systemami można nazwać systemy: fiński i amerykański. Pierwszy uznaje różnorodność gałęzi sportowych i środków, zmierzających do wszechstronnego przygotowania organizmu, w wyniku czego może sportowiec kusić się o rekordy — nagrodę kilkuletniej pracy. System amerykański faworyzuje bardzo gry, a więc moment psychologiczny mamy na pierwszym planie. Poddock przygasła gwiazda amerykańska, jest „asem“ lekko-atletą, dobrym graczem w p. koszykową, bokserem. Thorpe — indjanin, b. mistrz świata w dziesięcioboju dla gry w piłkę koszykową stracił nawet tytuł „mistrza świata“. Finlandczyk latem poświęca się umiłowanej gałęzi sportu, a więc lekkiej atletyce, wioślarstwu, pięściarstwu; jesienią uprawia biegi naprzełaj, marsze po wertepach, zimą ćwiczy na sali (najmniej na przyrządach), uprawia boks, narciarstwo, biegacze ćwiczą się specjalnie w chodach, znanych i u nas pod nazwą: „fińskich“, a polegających głównie na pokonywaniu w terenie przestrzeni i tras ciężkich, śniegiem, lodem pokrytych, oczywiście przy odpowiedniej asekuracji na zimno i wiatry, a więc w sweatrach, szarawarach i „tatrzańskich“ — butach

Typy Nyklandera i Brholi, rolników, wyruszających w pole z radłem i dyskiem są w Finlandji nierzadkie, sukcesy światowe „Nurniego“ są wszystkim znane.

U nas — całkiem inaczej. Co zrobimy latem, utracimy do następnego sezonu. W większości klubów „ruch“ i życie zaczyna się pod znakiem poważniejszych spotkań, tętno też życia takiego sportu jest nader słabe — wegetacja!

Rok bieżący przyniósł nam wyłom w dotychczasowym systemie „nieróbstwa“ i letargu zimowego: Poznań, Warszawa, Kraków — rozwinęły zimową pracę w halach i salach, zwaną: „zaprawą zimową“.

Rozpoczęty od kilku tygodni sezon biegów naprzełaj, inaczej „Cross'-country“ — zbliżył nas do zagranicy pod kątem planowości pracy, a przedewszystkiem ciągłości. Odbyte biegi naprzełaj w Warszawie i Poznaniu wydobyły na powierzchnię życia sportowego setki ludzi, dla których zima była kartą owocnej pracy i przygotowań do sezonu wiosennego.

Ostatni bieg „Narodowy naprzełaj“ potwierdził przypuszczenia i założenia, że wkroczyliśmy na właściwą drogę doboru konkurencyj w zależności od pory roku i wymogów organizmu z punktu widzenia fizjologa.

Gimnastyka zimowa, chody fińskie, sporty zimowe i gry ruchowe — przygotowały organizm do wysiłków i zmagań sportowych, sezonu wiosennego. Miast ulicznych biegów, organizowanych rzekomo w celu propagandy sportu, a raczej dla względów reklamowych różnych dzienników i organizacyj — mamy obecnie imprezy sportowe co do formy i strony propagandystycznej bardziej niezawodne, a pod kątem zdrowotnym, o co najbardziej chodzi w sporcie, wielce wartościowe i pożyteczne.

Biegi uliczne straciły już popularność u mas żądnych spektakli, gdyż uświadomienie pewnych sfer społeczeństwa o szkodliwości takich imprez na organizm ludzki było nietrudne, tembardziej, że trasa szła nieraz poprzez drogi i zaułki wybojami i kamieniami usłane. Doping tłumu, bezkrytycznie wysuwający z resztek sił biegacza przez cały odcinek biegu, ustąpił obecnie całkiem w duchu sportowym ujętemu dopingowi na „finishu“.

Doskonałe ćwiczenie potęgujące rozrost i elastyczność mięśni, pojemność i odporność płuc, rytm i harmonję serca i kompleksu całego zasobu organizmu w „kółka“ maszynerji ludzkiej, nie pozostają bez wpływu na masy biegaczy „crossowych“.

Wkraczamy w nowy etap pracy pod znakiem racjonalnego systemu, opartego o wypróbowane metody zagranicy w sensie utylitarnym dla zawodnika sportowca. Poprzez zdrowe sportowo interesujące biegi naprzełaj trafiamy do mas ludzi w sporcie bezkierunkowo zawieszonych.

Miast pyłu ulicznego, dymu i „bakcyli“ wielkomiejskiego ruchu ulicznego — barwne koszulki crossmanów zarysują się na tle pól i lasów — a aromat i siła „przyrody“ spotęgują zbawienny wpływ sportu na pracę wytężoną zawodnika-sportowca.

Prof. HELENA SOKOŁOWSKA — WARSZAWA.
członek „D L'Union des Professeurs de Danse de France“,
oraz „The Dalcroze Students Union“ w Londynie.

Rytmika i plastyka.

(Kilka uwag o tańcach rytmicznych).

W dobie obecnej tańczymy niemal wszyscy. Pęd taneczny przyszedł do nas z Zachodu, gdzie, jak zwykle, każdy żywszy odruch postępu przyjmuje się prędzej, głębiej i ze zrozumieniem celowości danego objawu. Natura ludzka nie chce ustępować nic ze swych praw; chcąc więc powetować siedm lat młodości, utraconych podczas walk wojny europejskiej, energicznie postanowiła powetować swą stratę. Tem należy tłómaczyć masowy i bujny pęd osób starszych do życia towarzyskiego, do wykazania swej energji mięśni w ruchu rytmicznym — w tańcu. To nie rozluźnienie obyczajów, jak tłumaczą sceptycy, wprowadziło taniec na tory pierwszorzędnego znaczenia życia towarzyskiego — to impuls życia, impuls wypróbowania tężyzny sił, które się sterały podczas wielu lat walk. Taniec przedewszyskiem pozwolił na beztroskie ukołysanie naszych nerwów — na wielu uczących się tańczyć w pierwszych latach powojennych a starganych przejściami silnemi — taniec wywarł zbawienne skutki ukojenia i równowagi duchowej.

Pod nazwą tańce modernistyczne pojmować należy tylko estetyczne i artystyczne ruchy rytmiczne, które na podłożu plastyki w zakresie salonowym, tworzą harmonijną całość par tańczących. Rytmo-plastyka jest to czynnik bardzo ważny w interpretacji tańców modernistycznych, by stały się one kreacją, dającą nam wiele wrażeń artystycznych; bez takiego podkładu tańce te są zbyt ruchliwe, nieestetyczne i nieharmonijne.

Plastyka ruchów zatem jest podstawą tańców, a więc i życia towarzyskiego, nadto i w życiu zawodowem sfer inteligentnych ma również wielkie znaczenie.

Nie mówię tu o plastyce w znaczeniu scenicznem, co zwykliśmy ujmować, jako zbiór niezmiernie trudnych ruchów i podskoków, tworzących taniec-improwizację. Plastyka w zastosowaniu salonowem dostępna jest dla każdego wieku, ma nadto znaczenie lecznicze, bowiem stałe systematyczne i niemęczące ćwiczenia i ruchy poszczególnych części naszego ciała wpływają niezmiernie dodatnio na ustrój nerwów, właściwą przemianę materji, uelastycznienie naskórka i sylwetki, utrzymanie w prężności naszych ścięgien i mięśni, lekkie zaś skręty i zgięcia ćwiczebne kręgosłupa — utrzymują go w stałej równowadze — wszystkie te czynniki wpływają u dzieci i młodzieży na należyty rozwój sylwetki — u osób zaś dorosłych urabiają znakomicie linję, względnie konserwują sylwetkę, nie dopuszczając do potęgowania otyłości — przeciwnie, po przeprowadzeniu odpowiednich systematycznych ćwiczeń zmniejszają ją w sposób naturalny. Plastyka salonowa usuwa nadto przykre dolegliwości artretyczne; ociężałość limfatyczna u młodzieży, lub spowodowana wiekiem i przeżyciami pod wpływem ćwiczeń plastycznych bezwzględnie zostaje rugowana po kilku miesiącach dokonywanych ćwiczeń.

U nas przejęcie się zasadami plastyki jest dopiero w zarodku, rodzice, bowiem, nie znając zbawiennych skutków tej metody zaniedbują te ćwiczenia u dzieci i młodzieży, sami zaś dopiero w nielicznych wyjątkach dokonywują prób na sobie, odnosząc jaknajpomyślniejsze rezultaty.

Jak dalece Anglicy ujęli ważność ćwiczeń rytmo-plastycznych w wychowaniu młodego pokolenia świadczy okólnik odnośnych organów rządowych w Londynie z nakazem obowiązkowego nauczania we wszystkich szkołach męskich i żeńskich plastyki i rytmiki, mając na względzie higjeniczny, leczniczy i estetyczny jej wpływ na ustrój młodzieży.

O znaczeniu plastyki w życiu zawodowym inteligentnych sfer społeczeństwa jak to: adwokatów, mówców, lekarzy, pedagogów, malarzy, aktorów i innych, oraz o projektowanym wszechświatowym kongresie, mającym odbyć się w Lozannie, na którym roztrząsana będzie kwestja znaczenia plastyki, mówić będę w następnym artykule.

Czasopisma i książki nadesłane do Redakcji.

„Wychowanie Fizyczne", kwartalnik, poświęcony higjenie szkolnej i kształceniu cielesnemu w domu, szkole, armji i stowarzyszeniach, red. nacz. Prof. E. Piasecki, Poznań 3, Chełmońskiego 20. Opuścił prasę Nr. 1. rocznika VII., który zawiera między innemi sześć prac, odczytanych w Sekcji wych. fiz. XII Zjazdu lek. i przyr. pol. w Warszawie (pióra D rów Ossowskiego, Szumana,, Macieszy, Mitkiewicza, Krajewskiego, prof. gimn. Dręgiewicza,) artykuły z zakresu organizacji i metodyki ćwiczeń, oceny nowych książek, streszczenia celniejszych artykułów w czasopismach zagranicznych, relacje z posiedzeń Lekarzy szkolnych. sekcyj w. f. T. N. S. W. XII Zjazd Przyr. Pol., Sprawozdania z święta sportowego młodzieży i sportu polskiego, notatki bibljograficzne, kronika itp.

Major Dr. Włodzimierz Missiuro, Laboratorjum Fizjologiczne na usługach wychowania fizjologicznego i sportu, Warszawa, Wydawnictwa podręczników lekarskich oficerskiej szkoły sanitarnej, tom II., 1925, stron 121, rycin i wykresów 18.

Tom II. Wydawnictwa Wojsk. Szkoły Sanitarnej stanowi rzecz bardzo na czasie i ogromnie u nas potrzebną. Autor rozporządza jako lekarz Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportów i Asystent Studjum Wychowania Fizycznego Uniw. Poznańskiego możliwościami pracy i zadań jak nikt inny w Polsce, a niewielu w Europie, pozatem przebywał niedawno dłuższy czas we Francji i Belgji, badając tamtejsze urządzenia i sposoby pracy. Odzwierciedla nam to dokładnie podręcznik, poświęcający lwią część swych siedmiu rozdziałów pracowniom w Joinville i Brukseli, stosowanym w nim metodom i kierunkom badania. Pracowni poznańskiej poświęcił autor stosunkowo mało miejsca, rozdział VI, zawierający także bardzo ciekawe dane o pomiarach uczestników i uczestniczek kursów poznańskich. Pomiary te, a zwłaszcza cyfry absolutne mają dużą wartość ze względu na ogromny brak tego rodzaju cyfr dla porównania ze statystykami obcymi. Również cenne są wyniki prób sprawności fizycznej przed i po kursach. Nieco mniejszą wagę należy przywiązywać do tablic rozmaitych wskaźników, którym autor stosunkowo dużo miejsca poświęcił. Prawie zupełnie brakuje natomiast tabelarycznego zestawienia różnych prób czynnościowych aparatów oddechowego i krwionośnego, dla praktycznej oceny osobników bardzo ważnych. Wzmianki o próbach tego rodzaju znajdujemy w tekście. Dla lekarza praktyka najcenniejszemi są praktyczne wskazówki, zawarte w ostatnich częściach tego rozdziału. Gdy mowa o wskazówkach dla lekarza praktyką, kierownika powstających już w Polsce poradni sportowych, to moglibyśmy autorowi postawić jeden pozornie wielce paradoksalny zarzut, — książka jest za dobra, gdyż stawia wiadomości, posiadane przez jej czytelnika na zbyt wysokim poziomie. Przeciętny lekarz wojskowy, czy też praktykujący, gdy stanie przed zagadnieniami pracy lekarskiej na niwie sportowej, najprawdopodobniej nie znajdzie w sobie dostatecznego zasobu wiadomości, by móc z podręcznika tego wynieść jak największą korzyść dla swej praktycznej pracy. Dla kierowników poradni we większych środowiskach sportowych, a równocześnie miastach uniwersyteckich będzie podręcznik ten cennem uzupełnieniem podręcznej biblioteki. Drugi zarzut, jaki można tu postawić, tyczy się szaty zewnętrznej, a nie treści. Podręcznik tego rodzaju wymaga wielkiej ilości tablic, wykresów, a także i odbitek fotograficznych; ułatwia to ogromnie zrozumienie, daje przejrzystość i pozwala podręcznik lepiej zużytkować niż przez żmudne szukanie cyfr i wskazówek, rozrzuconych w tekście. Szata obecna podręcznika jest stanowczo za uboga. Miejmy nadzieję, że zmieni się to w następnem wydaniu, co powinno szybko nastąpić, gdyż podręcznik tego rodzaju znaleźć się powinien w rękach każdego lekarza sportowca czy przyjaciela sportu, każdego lekarza szkolnego, mającego przecież ciągle do czynienia z kwestjami wychowania fizycznego, dalej dużą korzyść odniesie z niego wychowawca fizyczny. Komu zaś posiadany zasób wiadomości nie będzie starczył do zrozumienia wszystkich poruszanych w nim kwestji, ten znajdzie w podanym na końcu obfitym spisie literatury dość wskazówek, skąd zaczerpnąć brakujących wiadomości. *Dybowski, Lwów.*

Sophie C. Elliott Lynn, Athletics for Women and Girils. how to be an athlete and why, (Lekka atletyka dla kobiet i dziewcząt, jak zostać atletką i dlaczego), Londyn, 1925, stron 122, tablic 8, wykresów 4

Autorka, wiceprzewodnicząca Amatorskiego Kobiecego Związku dla Lekkiej Atletyki w Anglji, do niedawna rekordzistka świata w skoku w wyż z rozbiegiem, pozatem obeznana bardzo dobrze z medyczną stroną kwestji sportu kobiecego, dała nam tu podręcznik wybitnie praktyczny, przeznaczony dla ogółu niewiast, chcących uprawiać ten piękny dział sportu, jakim jest atletyka. Przedmowa autorki daje ją nam poznać jako zapaloną entuzjastkę sportu kobiecego, wysoko bardzo pojętego. W dalszych czterech rozdziałach mówi autorka o wdzięku kobiecym i jego stosunku do ćwiczeń, o przygotowaniu ciała do wysiłku, o wyekwipowaniu się i o koniecznych ograniczeniach dla młodych dziewcząt. Całość pełna praktycznych rad i wskazówek, oparta na zdaniach powag lekarskich, doświadczonych trenerów i swoich własnych oświetla jasno drogi Angielskiego Związku, który wyprowadził na boiska rzesze dziewcząt, idące już w dziesiątki tysięcy, a obejmujące wszystkie warstwy społeczne od Ladies Athenaeum-Club do klubów dziewcząt fabrycznych, dzięki zaś umiejętnie stosowanym ograniczeniom i nagięciom reguł męskiej lekkiej atletyki do możliwości kobiecych, zapewnić może, że nigdy — poza wyraźnem przekroczeniem

jego prawideł — nie stwierdził żadnych szkodliwości dla zdrowia uczestniczek. Dalsze rozdziały omawiają dokładnie i dają moc technicznych wskazówek dla biegów krótkich, średnich, 800-metrowych i 1-kilometrowych, rozstawnych, na przełaj, dalej dla chodu, skoku w wyż i w dal z rozbiegiem i bez, płotków, oszczepu, kuli i dysku.

Całość stanowi bardzo cenny materjał dla wszystkich czyto uprawiających kobiecą lekką atletykę czy też zajmujących się sprawami sportu kobiecego. Książka ta wydana bardzo pięknie doskonałymi fotografjami i ilustrowana, jest jak najbardziej polecenia godną. *Dybowski.*

* * *

Od Redakcji: Dowiadujemy się, że wyżej omówiona książka pojawi się w tłumaczeniu już w najbliższych tygodniach na półkach księgarskich jako jeden z tomów praktycznych Biblioteki Wychowania Fizycznego i Sportu, Wydawnictwa Zakładu Narodowego im. Ossolińskich we Lwowie.

Nowe wydawnictwa.

Zjednoczenie Młodzieży Polskiej. Skład główny: Sp. Akc. „Ostoja", Księgarnia i Drukarnia, Poznań, Pocztowa 15.

X. W. Adamski-Waxman: Ćwiczenia fizyczne w Stowarzyszeniach Młodzieży, wyd II. 1.20

X. W. Adamski-Gilewski: Prawidła gier ruchowych i wskazówki ogólne, wyd. II. 0.70

X. W. Adamski-Gilewski: Piętsówka, wyd. II. 0.25

Pogoń, wyd. II. 0.25

Tamburino, wyd. II. 0.25

X. W. Adamski-Waxman: Palant, wyd. II. 0.25

F. Gilewski: Piłka siatkowa . 0.25

„ Piłka koszykowa 0.35

„ Walka narodów . 0.25

„ Kwadrant . . 0.25

„ Wybijanka . . 0.15

Powyżej wymienione broszurki — to mały leksykon gier ruchowych godny polecenia i szerzenia wśród młodzieży, dla której w pierwszym rzędzie te małe podręczniki są przeznaczone. Niejeden instruktor czy początkujący nauczyciel znajdzie cenne wskazówki. Przejrzystość i umiejętność podania w krótkości danych gier podnosi znaczenie tych małych broszurek. Autorowie osiągnęli swój cel, podając treściwe wskazówki dla młodzieży, w pierwszym rzędzie zawodowo pracującej. *A. S.*



LITERATURA i SZTUKA

Jan Zahradnik. Z cyklu: Groteski.

Wieczór.

Jakiż dziwny się wieczór nad miastem przyczaja!
Kto to w kątach pokoju przykucnął odludnie?
Pokój mój nieudolnie żmudnie się oswaja
Z własnem wnętrzem, ściemniałem w zasklepioną studnię.

Cóż stąd, że mi ulica do wnętrza zagląda
Śpiewna, płynna, ruchliwa, mglista, migotliwa!
Cień mój, trwożnie schylony w giętki garb wielbłąda,
Z trwogi przed samym sobą chwiejnie się rozpływa.

Latarnie, jak og omne kwiaty skamieniałe,
Rozkwitają jaskrawo, upiornie, potwornie...
Księżyc mały, zielonkawy — jabłko niedojrzałe —
Cierpko krzywi się z nudów, cierpko a przekornie.

Kto to w kątach pokoju przykucnął, jak zmora?
Zegar wciąż niespokojnie zapytuje: „Kto to"?
Jakaś nęka zmora, wadzi mu zapora,
Że nie dzwoni swych godzin jak zwykle, z ochotą.

Ktoś przykucnął i czyha i rośnie i rośnie,
Aż meble skrzypią w próżnię, szukając pomocy —
Chłonie w siebie ulicę zachłannie, zazdrośnie,
Zapyla szafirową przeźroczystość nocy.

Ktoś przykucnął omackiem — i jak to się dzieje,
Że kędyś w dal rozsunął szczelnie zwarte ściany,
W ową dal nieistnienia, w przygłuchłą zawieję,
Gdzie się skon nawet dławi bez ech niesłychany.

Jakiż dziwny ten wieczór! Te kwiaty-latarnie.
Jabłko-księżyc, mój pokój kryjący gdzieś na dnie
Bezdno, które się samo ni zna, ni ogarnie...
I ten ktoś, kto się we mnie przyczaił tak zdradnie!

HENRYK BALK.

Przybyszewski o sobie.

(Stanisław Przybyszewski: Moi współcześni" — „Wśród obcych". Warszawa 1926 — Bibljoteka Polska.)

Artystom, jak kobietom, należy bardzo niedowierzać, gdy podają szczegóły osobiste: tworzą bowiem świadomie mniej lub więcej udatną mieszaninę prawdy i fikcji, jak Göthe w znanym romansie autobiograficznym — albo też kłamią zuchwale — albo wreszcie kłamią naiwnie, najgłębiej przekonani o szczerości spowiedzi swojej. Objektywizm i równowaga myślowa to właściwości rasowego krytyka; artysta transponuje zwykle symfonję przeżyć na oryginalną melodję swej uczuciowości.

Bywają czasem artyści, obdarzeni wnikliwością krytyczną; ale nawet im nie można bezwzględnie ufać. Wszak Flaubert, łączący wyobraźnię płomienną z głęboką kulturą i wytrawną dyscypliną intelektualną, popełniał nieraz potworne omyłki: tak n. p uważał przeciętnego grafomana, przyjaciela swego Bouheliera za niepospolity talent powieściopisarski. A przypomnijmy sobie sąd naszego Mickiewicza o Garczyńskim .

Przybyszewski w ostatniej swej książce p. t.: „Moi Współcześni", której część pierwsza „Wśród obcych" ma namalować obraz moderny niemieckiej na przełomie XIX i XX wieku, okazał się na ogół krytykiem znakomitym.

W niezrównany sposób sięgnął przedewszystkiem niezawodnemi ciosami kilofa w mroczne sztolnie twórczości własnej. Uświadomił sobie przedewszystkiem doskonale nierozerwalną przynależność swoją do ziemi kujawskiej i jej ludu. A o ludzie tym pisał już w rzeczy p. t. „Z gleby kujawskiej": „Lud ten zacięty, obdarzony jakąś dziką energją, która jest pewnym tylko fatalistycznym poczuciem, że tak a nie inaczej być musi, ma przedewszystkiem jedną charakterystyczną cechę: jakąś dziwną melancholję. I z tej łaźni szatańskiej, jak św. Andrzej nazywa melancholję, krzewią się bujnie wszelkie złe instynkty, ponura zaciekłość, uporczywa hardość i dziwny pociąg do zguby, upadku, zniszczenia."

W tęsknicę bezkresnych, monotonnych pól kujawskich wrosła zażarcie korzeniami krzepkiemi dusza tego, który w żywotach możliwych, a pożądanych wystawia sobie samego siebie jako żarliwego mnicha-poetę, jako swobodnego włóczęgę, rybałta średniowiecznego, jako jakiegoś urwipołcia bezdomnego w rodzaju Villona, jako opętanego ascetę, co w mistycznej żarliwości zatopił się w Bogu, a majątek ubogim rozdał — ale nigdy jako nalanego tłuszczem filisterskim czciciela wartości utartych, kolein wyszlifowanych — form życia i sztuki gotowych, tradycyjnych i banalnych.

A jeśli bezbrzeżna tęsknota jest dominantą duszy Przybyszewskiego — umie autor „Na drogach duszy" podać również inne tony swego duchowego akordu. Z wnikliwą bystrością wskazuje różdżką czarodziejską anilizy źródła swego „demonizmu", żarliwej, katolickiej religijności, deterministycznego poglądu na świat, ukochania muzyki i jej uosobnienia, Chopina. Nie zapomni nawet o stylu swoim i określi genetycznie predylekcję do obrazowania, opartego na przyrodzie i medycynie.

Świetnym jest też krytykiem, kiedy rzeźbi plastyczne medaljony głównych koryfeuszów literatury skandynawskiej i młodych Niemiec. Ola Hansson równie piękny, jako artysta i człowiek, jego żona, wybitna pisarka Laura Marholm, sztywny i doktrynerski w swej problematyce etycznej Ibsen, histeryczny a genjalny Strindberg, gołębi i ofiarny Ryszard Dehmel, Juljusz Hart, piewca wspaniałej „Tęsknoty", Johannes Schlaf, Paweł Scheerbart (odkryty w Polsce przez Nowaczyńskiego) Lilencron, Arno Holz, Piotr Hille, i wielu, wielu innych wbijają się w pamięć tak wypukle żywo, uchwytnie i wyraziście, że z podziwem korzymy się przed mistrzowską zdolnością tak subtelnego i bogatego różnicowania. Nasuwa się odrazu glossa Pascala: A mesure qu on a plu d' esprit, on trouve quil a plus d' hommes originaux. Les gens du commun ne trouvent pas de difference entre les hommes."

A przytem w tych sylwetkach nic żółci, zawiści, subjektywnego koszlawienia. Ot mówi np. Przybyszewski o Strindbergu. Z bezwzględną odwagą obnaża wprawdzie wszystkie wrzody tej duszy niepospolitej,

z niesamowitą, brutalną prawdą odkrywa przeraźliwą, nieludzko potworną walkę Strindberga z wiatrakami, wyprowadza twór autora „Inferno" z dwu mózgów „męskiego i macicznego mózgu kobiety furjatki" — a zarazem zdobywa się na takie wielkoduszne wyznanie: „... — Jaką nieskończenie małostkową byłaby moja zemsta za wszystkie krzywdy, jakie mi wyrządził, gdybym miał się rozpisywać o tem wszystkiem, co z nim przeżyłem; to jedno jest pewne, gdyby powstał z grobu całowałbym jego ręce z tą samą głęboką czcią i uwielbieniem, z jaką je ucałowałem, gdym go poznał."

Dotąd wszystko jest prawdą. Przybyszewski — krytyk, analityk duszy własnej i obcej, święci wybitne triumfy. Ale gdy idzie np. o naszkicowanie swego stosunku do literatury niemieckiej i północnej — — wkradają się podświadome fałsze i naiwne omyłki. Bo czyż można uwierzyć Przybyszewskiemu, skoro uderza się w piersi i zaklina gorąco, że literatura niemiecka nie wywarła nań najmniejszego wpływu, — że między nim a autorami niemieckimi zieje przepaść niezgłębiona i nieprzybyta. A naodwrót czyż nie tchnie paradoksem twierdzenie, że Przybyszewski wywarł pewien wpływ na młode Niemcy, ale nie tworem pisanym, lecz — sposobem grania Chopina.

Takich podświadomych myłek jest więcej. Mówiąc np. o źródłach swej znajomości gotyku, wymienia wielu pisarzy, a zapomina o „Katedrze" Huysmansa, która posiada dla twórczości Przybyszewskiego ogromne znaczenie. Nikną jednak te myłki, jak kilka kamyków lichych w imponującym stosie migotnych klejnotów, co goreją tęczą skier świetlistych i barw najokazalszych...

Henryk Zbierzchowski.

Z nowej serji poezji.

Strumień.

Przez życia głuchy i ponury las
Serce me płynie, jak wiosenny strumień
Omijam z szumem obojętny głaz
Wykroty złości i nieporozumień.
W dzień błogosławi słońce moje jazdy
W nocę mi drogę pokazują gwiazdy.

Czasem nad nurtów rozkiełzanych brzeg
Przyjdzie dziewczyna i swą twarz pochyli
I swą pięknością powstrzyma mój bieg
Na metę krótkiej zachwycenia chwili.
Lecz wnet się zrywa do nowej pogoni,
Unosząc obraz jej odbity w toni.

Czasem nad drzewa strzaskanego zrąb
Usiądzie smutny, zadumany człowiek
O łzę pomnoży nurtów moich głąb,
Spadła przypadkiem z opuszczonych powiek
Więc ją, jak perłę najdroższą unoszę,
Zamkniętą w fali rozdwojonej klosze.

Nadstawiam nurty pocałunkom gwiazd
Zachodom słońca i świtu przeźrocza
Płynę do jakichś nieprzeczutych miast
Do jakichś krajów, nieznanych mym oczom.
Gdzie zadumane, przecudne dziewice
Wśród drzew ogrodu zrywają księżyce.

Czasem mię znęci, jakiś złoty ląd
Na chmurach słońcem cudnie malowany
Gdzie chór aniołów stoi w długi rząd,
A gdzieś na gwiazdach brzmią słodko organy,
Na których hymny gra święta Cecylja
Bielą swej szacie świecąca, jak lilja.

Wiem, że ostatni to mój w życiu lot
Przygód i zdarzeń drogą złotolitą —
Słyszę, jak głuchy oceanu grzmot,
Który swą paszczę otwiera niesytą,
Więc piję szczęścia ostatnią godzinę
Zanim się w jego wieczności rozpłynę.

Pielgrzymi.

Tęsknoty szlakiem wśród mgły
Co mętnie po polach się dymi
Unosząc w sakwach swe sny
Żałobni idziemy pielgrzymi.

Za nami ostał się kraj,
Gdzie mieszka i wiosna i szczęście
Do ręki kostur nam daj
Znużone oprzemy nań pięście.

A jeśli smutek cię z żarł
Pójdź z nami na szlaki tułacze —
Jesteśmy bractwem tych mar
Po których już nikt nie zapłacze.

Tęsknoty szlakiem wśród mgły
Co mętnie po polach się dymi
Unosząc w sakwach swe sny
Żałobni idziemy pielgrzymi.

MICHAŁ ROLLE.

STARA PANNA.

(Z drugiej serji „Oryginałów")

Babcia Tecla należała do najsympatyczniejszych typów starych panien.

Ongi zarabiała na chleb powszedni jako „dama do towarzystwa" i zarządczyni gospodarstwa kobiecego w zamożniejszych dworach; z kolei osiadła w uroczej, cichej wiosce nad Zbruczem, by pod własną strzechą dokołatać wędrówki.

Ta własna strzecha przedstawiała się niezwykle sympatycznie: biały, słomą kryty dworek, o trzech obszernych izbach, komorze i kuchni, czyściutko wybielonych, pełnych słońca i kwiatów; na froncie, przed ganeczkiem, jakich tysiące spotykamy po wsiach naszych, wonne, mieniące się całą gamą barw grządki, gęste kępy bzów i jaśminów; od tyłu aleja akacjowa, podszyta obficie agrestem i porzeczkami, oraz ogród warzywny; z boku — osobno odgrodzony kącik z obórką i chlewkiem, gdzie panowały wszechwładnie „Krasula" i „Raba", w towarzystwie dobrze wypasionych wieprzków i całego stada kur, kaczek, gęsi, indyków i pantarek.

Światek ten hałasował od świtu do zachodu słońca na swój sposób, a z pod strzechy odpowiadały mu gruchaniem gołębie. W bramie obejścia czuwała bezustannie „Biłka", z rasy wiejskich „tycholazów", co to milczkiem, ze schowanym pod brzuch ogonem, skradają się do nóg przybysza i chwytają za nie z groźnym pomrukiem.

Wszystko na głos panny Tekli zbiegało się i zlatywało do jej stóp, a sędziwa „nadzbruczańska Zosia" — jak ją złośliwie nazwał kostyczny sąsiad — tak wielce różna od mickiewiczowskiego uroczego podlotka, prowadziła codziennie ze swoją trzódką rozmowy bez końca, rozumiane przez nią doskonale, choć makaronizm polsko-ruski kwitnął w tych pogawędkach obficie.

Wprawdzie sąsiad ów odwdzięczył się tylko starej pannie za jej przekonanie, na które była gotowa przysięgać bodaj stokrotnie, że „każdy stary kawaler pachnie zrazami", mimo to przyjaciółki babci Teci — a miała ich legjon — miotały nań za to z animuszem kamyczkami potępienia.

Sama „nadzbruczańska Zosia" śmiała się z nadanego jej tytułu serdecznie.

— Pes bresze, witer nese — mruknęła, a obdarzając wszystkich „obywatelczuków" w pięciomilowym conajmniej promieniu nieukrywanem bynajmniej lekceważeniem, głosiła stale, że gdyby jej „Biłka" posiadała sto tysięcy rubli posagu, musiałaby ona z miotłą w ręku od rana do nocy odpędzać od bramy wielbicieli jej kosmatych wdzięków i posagu.

Była zawołaną gospodynią. Jej kompoty, konfitury, konserwy, różnego rodzaju placuszki i sucharki, zwłaszcza „papieskie", posiadały z dawiem dawna ustaloną sławę.

Gościnnie podejmowała wszystkich, w myśl powtarzanego częstokroć przysłowia: Ne krasna chata uhlamy, ale pyrohamy, choć jednocześnie nie obce jej było zdanie: Kto skupyj, toj ne hłupyj, a jak w podobnych warunkach potrafiła związać koniec z końcem — było jej tajemnicą, zdolnościami zaś ekonomicznemi i finansowemi nie chwaliła się nigdy przed bliźnimi, chyba, że najbliższej przyjaciółce zamknęła zbyt ciekawe usteczka przysłowiem:

— Nychto ne znaje, jak kto obidaje!

Na turkot kół lub dźwięk dzwonków stawała uśmiechnięta na stopniach ganeczku, aby w rozwarte ramiona pochwycić przybysza, wołając wesoło;

— Odna sroka z płota, a druha na plit!

— A nie robimy kłopotu?

— Mnie? Nigdy. Znacie przecie moją zasadę: Czom chata bohata, tom rada. Oto pan marszałek zapowiedział się wczoraj, czekałam i zawiódł. Cóż robić. Obiciau pan kożuch, teple jeho słowa...

— Zbankrutujesz wkońcu na swej gościnności...

— Nad syrotoju Boh z kałytoju!

— Babcia zawsze tak mocno wierzy? — zagadnął z kozła z ironją młodzieniaszek, który — jako świeży maturzysta, wydostawszy się z pod opieki kapelana — „musiał" być wolnomyślny i niewierzący w przestarzałe „zabobony".

— Ne do tebe piut, ne każy daj Boże zdorowie — odpaliła panna Tekla ku ogólnemu zadowoleniu świeżo przybyłej gromadki i dodała po chwili już łagodniej:

— Bez Boha, ani do poroha!

— Oj, z babcią zadzierać niebezpiecznie — do-

rzucił maturzysta, chcąc udobruchać przezacną starą pannę.

— Ne zaczypaj hyda, bo hotowa bida — przerwała z uśmiechem. — Ja stara jestem i trzymam się zawsze przysłowia: Chlib, sil jiż, a praudu riż!

*

Zwano ją babcią Tecią w całem sąsiedztwie, choć właściwie krewnych tutaj nie posiadała; serce miała złote, anegdotyczne dzieje swej gubernji znała wyśmienicie, posiadała przytem wyjątkowy talent gawędziarski. chętnie więc i często spędzano w jej jasnym białym dworku długie godziny.

Staruszka sypała przysłowiami polskiemi i ruskiemi, zastosowanemi doskonale do treści opowiadania, a śmiech wesoły przedostawał się przez okna dworku i ginął w gąszczach bzów i jaśminów lub w alei akacjowej, gdzie najmłodsze pokolenie gości niemiłosiernie buszowało wśród krzaków agrestu i porzeczek.

„Krasula“, zdziwiona hałasem, kładła piękny, rozumny łeb na płocie i poryklwała z cicha, „Biłka“ strzygła sterczącemi ostro w górę, poszarpanemi w bratobójczych zapasach, w psim światku, uszami skierowując co chwilę bystry swój wzrok na drogę, czy jakiego „obywatelczuka“ nie nadnosi licho: gołębie przechylały główki, zaglądając po przez gęsto ustawiony w oknach rząd wazonów do wnętrza saloniku, wszystko tchnęło przedziwną harmonią i wdziękiem.

Tak bywało latem...

W zimie, gdy śnieg i mróz utrudniały komunikację i przerywały życie towarzyskie, w dworku babci Teci mijały dni sennie, monotonnie, choć roboty nigdy jej nie zbrakło.

Skoro znalazła wolną chwilę czasu, zasiadała przy piecu w wygodnym fotelu i — nałożywszy na nos okulary w grubej rogowej oprawie — haftowała obrusy lub robiła szydełkiem wzorzyste kapy do miejscowego kościółka, którego proboszcz niemal codziennie wpadał do niej na kawusię z „papieskimi“ sucharkami i z najświeższemi wiadomościami z równie poczciwej, jak nudnej „Gazety Warszawskiej“.

Gdy usłyszała szczekanie „Biłki“, wypatrywała przez okno przybysza, najczęściej okutaną w kożuch i chustki babę wiejską, przebijającą się przez zaspy śnieżne po jakieś ziółka lub inny domowy środek dla chorego.

Rozpoczynała się gawęda ożywiona o ślubie Parani, śmierci Jewdochy, ocieleniu się „Krasuli“, kurach, wieprzkach itp. prowadzona na przemianę w języku polskim i w miejscowem narzeczu ruskiem, pełnem charakterystycznych wyrażeń i zwrotów.

Co chwila obijały się o białe ściany izdebki, jak świat stare, a niezaprzeczenie mądre przysłowia, których — niestety — nikt nie spisał, tradycja zaś miejscowa nie przechowała ich w nieskażonej formie.

Z wczesną wiosną rozpoczynały się roboty w ogrodzie; babcia Tecia wydobywała z rozmaitych skrytek prawdziwe skarby w dziale nasion i cieszyła się już z góry warzywami i kwiatami, których podziwiać, a może i zazdrościć nie omieszka całe sąsiedztwo.

Jowialny ksiądz Michał, człek — jak to mówią — i do tańca i do różańca, przekomarzał się z nią, grożąc przymrozkami, gradem i innemi żywiołowemi katastrofami, w zamian za co nie dostawał zawiesistego kożuszka do podwieczorkowej kawy, a i doskonałe sucharki „papieskie“ zastępowały w podobnych dniach walki niekrwawej zwykłe obwarzanki, dostarczane przez starego Srula z sąsiedniego miasteczka.

— Cóż to, panno Teklo, niełaska? — pytał z uśmiechem proboszcz.

— Sucharki skończyły się wczoraj; nie miałam czasu przygotować świeżych.

— Pomówimy o tem przy konfesjonale, a kara za kłamstwo będzie sroga.

— Mógłby też ksiądz Michał zajmować się ważniejszemi rzeczami. Ot, Zośka Piotrów wychodzi za mąż za Onufrego... znowu tracimy jedną duszę...

Ksiądz proboszcz poważniał od razu, cień smutku przewijał mu się po poczciwej twarzy.

— Wiem, wiem. Cóż ja na to poradzę? Tłumaczyłem, prosiłem, groziłem. Nie i nie! Chce na swoje iść koniecznie, a żaden „z naszych“ nie trafiał się dziewczynie, więc przyjęła Onufrego.

Niewyczerpana w pomysłach panna Tekla stuknąwszy się palcem po czole, co świadczyło niezbicie, iż nowa, a dobra myśl zrodziła się w jej głowie, przerwała milczenie.

— Ja z nią jeszcze pogadam... na jutro zaprosiłam Piotrową do siebie, przyjdzie i Zośka. Dziewczyna, jak łania, możeby więc Stefan marszałkowej?

— Oj, to to! Tak będzie najlepiej.

Zapominali o nieporozumieniu chwilowem; zresztą nie trwało ono nigdy długo, zastępowały je niebawem zgoda i harmonia. Wszak panna Tekla i ksiądz Michał od ćwierć wieku sąsiadowali przez płot i niewyobrażali wprost sobie dłuższej rozłąki.

Nastąpiła ona z wyższej woli w lat kilka później, a babcia Tecia kwiatami co wiosnę stroiła mogiłę poczciwego proboszcza, ratując z jego następcą w miarę sił i możności, parafję w kąt gubernji zasuniętą, przed wrogim zalewem prawosławia.

Bibljoteczka panny Tekli obfitą nie była.

Posiadała „babcia“ zdrowy, „chłopski“ rozum, naturę szczerą, prostą, nieskomplikowaną i każdą rzecz stawiała jasno na gruncie realnym, wszelkiego rodzaju mrzonkom i literaturze, poświęcając w swoim pracowitym dniu bardzo mało czasu.

Proboszcz odczytywał jej z „Gazety Warszawskiej“ i „Kroniki Rodzinnej“ najciekawsze wiadomości, baby wiejskie i stary Srul, wędrujący po całym powiecie, ze swymi obwarzankami, znosili nowinki, uzupełniane przez parafjan z ławek kolatorskich po sumie nie-

dzielnej, „psuła“ więc jedynie wzrok, zgłębiając z namaszczeniem i powagą książki do nabożeństwa.

Wprawdzie figurowała jeszcze w saloniku w oszklonej szafce, tak w jej latach młodości głośna i popularna historja romantyczna generała Ludwika Kropińskiego, pod ponętnym dla naszych prababek tytułem: „Julja i Adolf, czyli nadzwyczajna miłość dwojga kochanków nad brzegami Dniestru“ przerobionym przez jednego z przyjaciół babci Teci odpowiednio do okoliczności, na „Tekla i Albin, czyli nadzwyczajna miłość dwojga kochanków nad brzegami Zbrucza“, nie zaręczę jednak, czy nawet tak przeistoczona karta tytułowa zachęciła pannę Teklę do zgłębienia zawartości książki.

Czuły generał-autor wypisał na wstępie jako m o t t o dwuwiersz Trembeckiego:

„Ten, kto jest zdolnym uczuć najczystsze kochanie,
Albo już jest poczciwy, albo nim się stanie“,

nie mogło się to jednak w żadnym razie stosować do przepoczciwej babci Teci, choć sentyment dla jakiejś specjalnie wybranej jednostki i to — w myśl intencji autora romansu — rodzaju męskiego, chyba nigdy nie zagościł w jej dobrem i zacnem sercu.

W przedmowie znowu, jako jeden z głównych powodów napisania dziejów „nadzwyczajnej miłości“, podawał imci pan Kropiński piękny i wzniosły zamiar, „aby Polki, zasmakowawszy w rodowitej mowie, ochroniły ją od przemożnego wpływu obcego języka, za którym tak snadno wciskają się obce zwyczaje, wrażenia, uczucia, a nakoniec i przeistoczenie narodu“.

Dla panny Tekli czuła ta odezwa nie przedstawiała żadnego interesu: ona i bez niej używała jedynie „rodowitej mowy“, posługując się w ostatecznym razie, miejscowem ruskiem narzeczem, a wszelkie zbyt górnolotne i fantastyczne elukubracje zbywała krótkiem: „Howory, howory“, akcentowanem stosownie do wytworzonej sytuacji, co w polskim języku dałoby się wyrazić jedynie radą:

— Pleć pleciugo...

Za to salonik jej obwieszony wyblakłemi dagerotypami w wązziutkich, czarnych ramkach i fotografjami, dostarczał staruszce niekończącego się wątku do snucia wspomnień i przeżywania po raz tysiączny chwil dawno przebrzmiałych, w przeszłość niepowrotną zapadłych.

Mary przybierały w taką cichą, szarą godzinę kształty ludzkie, dawno pomarłe pokolenia otaczały ją zwartem kołem i dopiero szczekanie „Biłki“ przerywało łańcuch między dawnemi, a nowemi laty.

„Wieczny odpoczynek racz im dać Panie“ — szeptała panna Tekla i zmówiwszy „Ojcze nasz“ i „Zdrowaś Marjo“ za dusze, w czyśćcu zbawienia wyczekujące, śpieszyła do codziennych zajęć.

Do miasta gubernjalnego zaglądała raz na kilka miesięcy, wyruszając tam jedynie w ostatecznej potrzebie i wracając obładowana sprawunkami i zakupami dla całej chyba gminy. Kupcy witali ją serdecznie jak starą, dobrą znajomą, choć posiadała talent nabywania wszystkiego znacznie taniej od innych, targowała się zawzięcie.

Gdy jakiś kupiec nowy, nie znający jeszcze naszej babci, był nadto twardy i nieustępliwy, panna Tekla poważniała i mruknąwszy: „Howory do hory, a hora horoju“ — opuszczała sklep, stroniąc odeń w przyszłości, jak od zarazy.

W sąsiedztwie niedalekiem mieszkały jej przyjaciółki również — jak ona — sympatyczne trzy, stare panny; w jej wiosce znajdowały się dwa dwory, towarzystwa więc, a w razie danym i pomocy nigdy babci Teci nie brakło.

Gdy w przypadku, rzadkiej co prawda niedyspozycji, niewystarczały domowe środki i zabiegi, przybywał z za Zbrucza lekarz-żydek, który — obok rozmaitych medykamentów — ordynował stale: „Piinne jajo i dwa androny“ (andruty).

— Howory, howory — mruczała panna Tekla i skoro tylko eskulap galicyjski znalazł się za drzwiami wracała do swojego wypróbowanego systemu kuracji.

Wybierała się nieustannie, jak sojka za morze, do sąsiedniej Galicji, aby chociaż raz w życiu na własne zobaczyć oczy „prawdziwą“ lokomotywę; pielgrzymkę tę jednak odkładała stale z wiosny na lato, z lata na jesień, kiedy zbierze trochę grosza — i nadszedł jakoś dzień, w którym wyniesiono ją z jasnego dworku na zaciszny wiejski cmentarzyk.

Projekty, o których mówiła częstokroć długo i szeroko, zabarwiając opowieść swoją o „niedalekiej“ wyprawie za Zbrucz kapitalnymi konceptami, nie ziściły się: widocznie brakło w jej otoczeniu człowieka, któryby staruszkę wsadził do powozu i zawiózł ją do najbliższej stacji kolejowej.

Słyszała z ganku swego białego dworku codziennie daleki świst lokomotywy, nieodstępna „Biłka“ podnosiła się wówczas na przednich łapach i wyciągała wyskubany łeb ku echom cywilizacji...

— Oi, muszę raz przecie zobaczyć — marzyła babcia Tecia. — Paraniu! hej! wyżeny na dwir porosiata... Pojadę, byle tylko odłożyć kilka rubli...

Był to najtrudniejszy do przezwyciężenia szkopuł. Z trudem uciułane oszczędności zabierała najczęściej choroba jakiejś sąsiadki z pod wiejskiej strzechy, śmierć w domu Wasyla lub Iwana, pożar dobytku Motruny lub wreszcie wstydząca się żebrać nędza; którą babcia Tecia odszukać zawsze umiała.

Na własne przyjemności, choćby tak bardzo skromne, brakło jej stale grosza.